

Etiketten lesen ?

ABER SICHER



ein Wegweiser
im Etiketten-
Dschungel

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

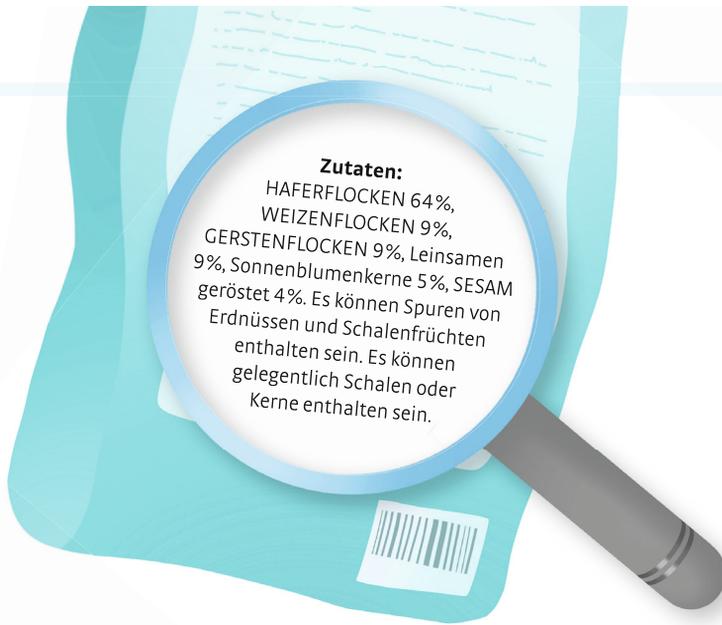
PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtirol



Sichere Lebensmittel

Ein Lebensmittel ist sicher, wenn es nicht gesundheitsschädlich ist.

Der Schaden kann sofort nach dem Verzehr (allergische Reaktion) oder nach einigen Stunden/Tagen (von Lebensmitteln verursachte Krankheit: Vergiftung, Toxininfektion, Infektion) und/oder nach einem längeren Zeitraum (Tumore, kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes, usw.) auftreten. Die aufgenommene Substanz kann Auswirkungen auf die Gesundheit einer Person oder deren Nachkommen haben.

Auch die wiederholte Aufnahme einer schädlichen Substanz kann zu gesundheitlichen Problemen (z. B. Akkumulation und Vergiftung durch Quecksilber) führen.

Kennst du die Gefahren?

Die Gefahren können folgender Art sein:

- **1. chemisch:** z. B. Substanzen, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können, in diesem Fall sprechen wir von ALLERGENEN;
- **2. mikrobiologisch:** z. B. Mikroorganismen und/oder von diesen produzierte Substanzen;
- **3. physikalisch:** Fremdkörper, z. B. Steinchen/Schalenstücke.

Informationen für die Verbraucher von Lebensmitteln! EU-Verordnung 1169/2011

Um dem Verbraucher beim Kauf von Lebensmitteln eine Orientierungshilfe zu geben, hat die Europäische Union (EU) im November 2011 die **Verordnung (EU) Nr. 1169/2011** erlassen (in Kraft getreten am 14. Dezember 2014), die festlegt, welche Informationen auf dem Etikett zwingend angegeben werden müssen und welche optional ergänzt werden können.

Ziel der Verordnung ist es, durch Informationen über Lebensmittel einen hohen **Schutz für die Gesundheit und die Interessen der Verbraucher** zu gewährleisten und ihnen die Grundlage für eine bewusste Auswahl und einen sicheren Umgang mit Lebensmitteln zu geben.

Die Informationen werden dem Endverbraucher durch ein Etikett, durch sonstiges Begleitmaterial oder auf andere Weise, einschließlich moderner technologischer Hilfsmittel oder mündlicher Kommunikation, zur Verfügung gestellt.



Die obligatorischen Informationen lassen sich in die folgenden Kategorien einteilen:

- Informationen über die Identität, Zusammensetzung, Eigenschaften oder andere Merkmale des Lebensmittels (z.B. Zutaten, Menge...)
- Informationen über ernährungsphysiologische Merkmale, die es den Verbrauchern ermöglichen, bewusste Entscheidungen zu treffen
- Informationen zum Schutz der Gesundheit der Verbraucher und zur sicheren Verwendung von Lebensmitteln (z.B. Verbrauchsdatum, Lagerbedingungen)

Die obligatorischen Hinweise auf den Lebensmitteln sind an einer gut ersichtlichen Stelle angebracht, **gut sichtbar, gut lesbar und unauslöschbar.**

Die Informationen auf den Lebensmitteln dürfen **nicht irreführend sein.**



Zutatenverzeichnis

Zutaten sind alle Substanzen, inklusive Zusatzstoffe und Aromen, welche man für die Produktion eines Lebensmittels verwendet.

Auf verpackten Lebensmitteln **MÜSSEN alle Zutaten**, welche Teil des Rezepts sind, in **absteigender Reihenfolge** aufgelistet sein. Ausnahmen bilden z.B. frisches Obst und Gemüse, Butter, Käse, Milch, Öl.

Warum sind die Angaben in Prozent nur für einige Inhaltsstoffe verpflichtend?

In einigen Fällen muss der Anteil einer Zutat in Prozent angegeben werden, zum Beispiel wenn eine Zutat in der Produktbezeichnung aufscheint, wenn eine Zutat besonders auffallend mit Worten und Bildern auf der Packung zu sehen ist oder wenn eine Zutat wesentlich für die Eigenschaften eines Lebensmittels ist.

DER RICHTIGE ANTEIL DER ZUTATEN

Wieviel Obst beinhaltet ein Fruchtjoghurt? Es reicht, die Zutatenliste zu lesen. In diesem Beispiel machen Himbeeren 40% der Obstzubereitung aus (23% vom Gesamten). Das ergibt 9,2% Himbeeren im Endprodukt.



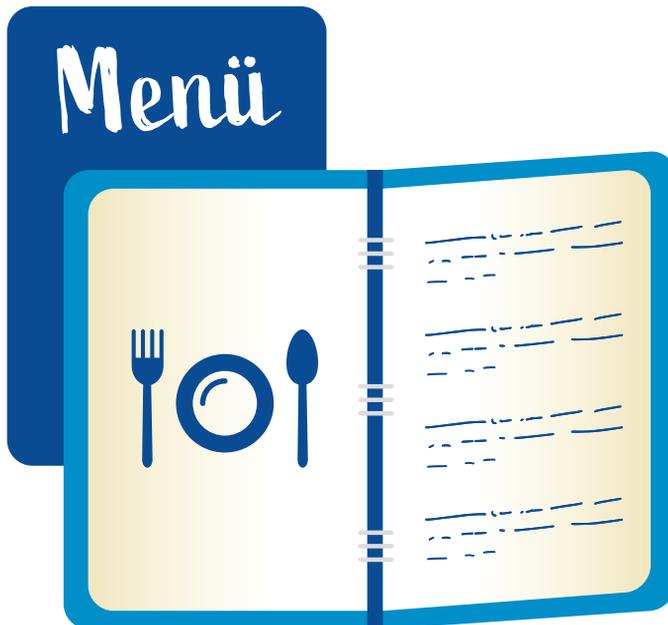
Hinweise zu Allergenen

Alle Zutaten, die Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten auslösen können, auch wenn sie nur in Spuren vorhanden sind, müssen in einer anderen Schriftart als die übrigen Zutaten angegeben werden, und zwar in Bezug auf **Schriftart, Schriftstil oder Hintergrundfarbe**.

Die Verpflichtung, über das Vorhandensein von Allergenen zu informieren, wird auf die Gastronomie und auf lose und verpackte Produkte beim Detailverkauf ausgedehnt. So müssen zum Beispiel Allergene auch auf Speisekarten von Restaurants angegeben werden.

Kann Spuren von ... enthalten

Dies bezieht sich nicht auf die absichtlich im Produkt enthaltenen (und in der entsprechenden Liste aufgeführten) Zutaten, sondern auf die mögliche, unbeabsichtigte und unvermeidbare Kontamination des Lebensmittels mit Allergenen. Der Hinweis auf dem Etikett bedeutet also nicht, dass das Lebensmittel tatsächlich kontaminiert ist, sondern dass es kontaminiert sein könnte.



Nährwertdeklaration

Laut einer multizentrischen Studie, die in 195 Ländern durchgeführt und 2017 in der renommierten medizinischen Fachzeitschrift Lancet veröffentlicht wurde, sind ungesunde Ernährungsgewohnheiten weltweit für 11 Millionen Todesfälle pro Jahr verantwortlich, die vor allem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Krebs zurückzuführen sind. Die häufigsten Ernährungsfehler stehen im Zusammenhang mit einer Ernährung, die zu viel Natrium (Salz), Einfachzucker und gesättigte Fettsäuren enthält und/oder einen zu geringen Gehalt an Ballaststoffen, Kalzium, mehrfach ungesättigten Fettsäuren und Omega-3-Fettsäuren. Nur bestimmte Nährstoffe müssen auf dem Etikett angegeben werden. Die Angaben beziehen sich auf 100 g oder 100 ml des Produkts oder auch auf die einzelne Portion.

Nachstehend finden Sie ein Beispiel:

Nährwertdeklaration	Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g	Je Portion 50 g
Energie	680 kJ 162 kcal	340 kJ 81 kcal
Fette, davon gesättigte Fettsäuren	6,0 g 0,7 g	3,0 g 0,35 g
Kohlenhydrate, davon Zucker	7,5 g 1,0 g	3,75 g 0,5 g
Eiweiße	18 g	9 g
Salz	1,6 g	0,80 g

Jeder Nährwert wird als Prozentsatz für einen durchschnittlichen Erwachsenen (ca. 2000 kcal/Tag) angegeben, aber der Bedarf ist je nach Alter, Geschlecht, Körperzusammensetzung und körperlicher Aktivität sehr unterschiedlich.

SIND INHALTSSTOFFE UND NÄHRSTOFFE DASSELBE?

Lebensmittel bestehen aus verschiedenen Inhaltsstoffen, die in der Liste der Zutaten aufgeführt sind (Kartoffeln, Sellerie, Eier usw.).

Nährstoffe sind in unterschiedlicher Weise in Lebensmitteln enthalten; sie sind die Stoffe, die von unseren Zellen verwertet und von unserem Körper verstoffwechselt werden.

Jede Portion (30 g) enthält:

Energie
552 kJ
132 kcal

7%

Zucker
5 g

6%

Fette
4,2 g

6%

Fettsäuren
1,9 g

10%

Salz
1,3 g

21%

% Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr
(8400 kJ / 2000 kcal)

Die Pflicht zur Nährwertdeklaration gilt für alle vorverpackten und verpackten Lebensmittel. In der Verordnung Nr. 1169/2011 - Anhang V sind auch **die Lebensmittel** aufgeführt, **für die die Vorschrift nicht gilt.**

Diese Lebensmittel sind:

- Unverarbeitete Erzeugnisse, die aus einer einzigen Zutat oder einer einzigen Kategorie von Zutaten bestehen;
- verarbeitete Erzeugnisse, die nur einen Reifungsprozess durchlaufen haben und nur eine Zutat oder eine Kategorie von Zutaten enthalten;
- Wasser, das für den menschlichen Gebrauch bestimmt ist, inklusive jenes, das nur mit Kohlensäure oder Aromen angereichert wurde;
- aromatische Pflanzen, Gewürze oder deren Mischungen;
- Salz und Salzersatzstoffe;
- Süßstoffe;
- Kaffee- und Zichorien-Extrakte, ganze oder gemahlene Kaffeebohnen und ganze oder gemahlene entkoffeinierte Kaffeebohnen (Richtlinie 1999/4/EG vom 22. Februar 1999);
- Kräuter- und Fruchtaufgussgetränke, Tees, entkoffeinierte Tees, Instanttees oder lösliche Tees oder Tee-Extrakte, entkoffeinierte Instanttees oder lösliche Tees oder Tee-Extrakte, denen keine anderen Zutaten zugesetzt wurden, außer Aromen, die den Nährwert des Tees nicht verändern;
- Gärungssessige und ihre Ersatzstoffe, einschließlich solcher, denen nur Aromastoffe zugesetzt sind;
- die Aromen;
- Lebensmittelzusatzstoffe;
- Verarbeitungshilfsstoffe;
- Lebensmittelenzyme;
- Gelatine;
- Geliermittel für Konfitüren;
- Hefen;
- Kaugummi;
- Lebensmittel, die in Verpackungen oder Behältnissen verpackt sind, deren größte Oberfläche weniger als 25 cm² beträgt;
- Lebensmittel, einschließlich handwerklich verpackter Lebensmittel, die vom Hersteller in kleinen Mengen direkt an den Endverbraucher oder an örtliche Einzelhandelsunternehmen geliefert werden.

Zusätzliche Informationen

Folgende Eigenschaften eines Produkts müssen laut der Verordnung auf der Verpackung zusätzlich gekennzeichnet sein:

- **„enthält Lakritze“**: in Lebensmitteln, die Lakritze in einer Konzentration von 100mg/kg oder mehr oder 10mg/l enthalten (da der Verzehr von Lakritze den Blutdruck erhöhen kann)
- **„hoher Koffeingehalt“**: „Nicht empfohlen für Kinder und schwangere oder stillende Frauen“ in Getränken (ausgenommen Tee und Kaffee) mit hohem Koffeingehalt oder Lebensmitteln mit Koffeinzusatz (wenn das Produkt mehr als 150 mg/l Koffein enthält)
- **„Zusatz von Pflanzensterinen“** oder „Zusatz von Pflanzenstanolen“ für Lebensmittel, denen Phytosterine oder Phytostanole zugesetzt wurden (mit dem Ziel, die Cholesterinaufnahme zu verringern).



Claims: Produktwerbung

bis zum letzten Wort!

Einige Lebensmittel können besonders wohltuende Ernährungseigenschaften haben, weil sie entweder einen hohen Gehalt an gesunden Nährstoffen (z. B. Ballaststoffe) oder einen besonders niedrigen Gehalt an potenziell schädlichen Nährstoffen (z. B. gesättigte Fette) aufweisen. Die Hersteller dürfen auf der Verpackung nährwertbezogene Angaben deklarieren, die sogenannten „nutritional claims“.

In anderen Fällen wird das Produkt mit einer Angabe versehen, die auf mögliche positive Auswirkungen hinweisen soll, z. B. „für die Entwicklung und das Wachstum der Knochen bei Kindern“, „zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks“, „zur Förderung der Konzentration“, um nur einige Beispiele zu nennen. Diese Angaben werden dann als gesundheitsbezogene Angaben oder „Health Claims“ bezeichnet.

WAS IST EINE NÄHRWERT- BEZOGENE ANGABE („NUTRITIONAL CLAIM“)?

Jeder Hinweis, der suggeriert oder impliziert, dass ein Lebensmittel eine besonders vorteilhafte ernährungsphysiologische Eigenschaft hat.



Nutritional claim	Anwendbar, wenn
Kalorienarm	das Produkt nicht mehr als 40 kcal/100 g für feste Stoffe oder mehr als 20 kcal/100 ml für Flüssigkeiten enthält
Kalorienreduziert oder leicht oder light	der Energiewert um mindestens 30% reduziert wird
Energiefrei	das Produkt enthält nicht mehr als 4 kcal (17 kJ)/100 ml
Geringer Zuckergehalt	das Produkt nicht mehr als 5 g Zucker pro 100 g bei festen Stoffen oder 2,5 g Zucker pro 100 ml bei flüssigen Stoffen enthält
Ohne Zucker	das Produkt nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g oder 100 ml enthält
Ohne Zuckerzusatz	das Produkt keinen Zucker oder andere Produkte, die zum Süßen verwendet werden, enthält. Enthält das Lebensmittel von Natur aus Zucker, so muss auf dem Etikett angegeben werden: „enthält von Natur aus Zucker“
Fettarm	das Produkt nicht mehr als 3 g Fett pro 100 g bei festen Stoffen oder 1,5 g Fett pro 100 ml bei flüssigen Stoffen enthält
Ohne Fett	das Produkt nicht mehr als 0,5 g Fett pro 100 g oder 100 ml enthält
Geringer Gehalt an gesättigten Fettsäuren	das Produkt nicht 1,5 g/100 g oder 0,75 g/100 ml an gesättigten Fettsäuren überschreitet
Ohne gesättigte Fettsäuren	die Summe aus gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren nicht 0,1 g gesättigtes Fett pro 100 g oder 100 ml überschreitet
Quelle von Omega-3-Fettsäuren	das Produkt mindestens 0,3 g Alpha-Linolensäure (ALA) pro 100 g oder 100 kcal enthält
Reich an Omega-3-Fettsäuren	das Produkt mindestens 0,6 g ALA pro 100 g oder 100 kcal enthält



Nutritional claim	Anwendbar, wenn
Reich an einfach ungesättigten (oder mehrfach ungesättigten) Fetten	mindestens 45% der Fettsäuren im Produkt aus einfach/mehrfach ungesättigten Fetten bestehen und diese mehr als 20% des Energiewerts des Erzeugnisses ausmachen
Reich an ungesättigten Fettsäuren	mindestens 70% der Fettsäuren im Produkt aus ungesättigten Fetten stammen und diese mehr als 20% des Energiewerts des Erzeugnisses ausmachen
Hoher Proteingehalt	mindestens 20% des Energiewerts des Lebensmittels aus Eiweiß besteht
Quelle von Ballaststoffen	das Produkt mindestens 3 g Ballaststoffe pro 100 g oder mindestens 1,5 g Ballaststoffe pro 100 kcal enthält
Hoher Ballaststoffgehalt	das Produkt mindestens 6 g Ballaststoffe pro 100 g oder mindestens 3 g Ballaststoffe pro 100 kcal enthält
Quelle von/hoher Gehalt an [Name des Vitamins und/oder Mineralstoffs]	das Produkt mindestens 15/30% der empfohlenen Tagesdosis an Vitaminen und/oder Mineralstoffen enthält
Ein reduzierter Anteil von [Name des Nährstoffs]	die Reduzierung mindestens 30% im Vergleich zu einem ähnlichen Produkt beträgt
Erhöhter Anteil von [Name des Nährstoffs]	die Erhöhung des Anteils macht mindestens 30 % gegenüber einem vergleichbaren Produkt aus
Proteinquelle	mindestens 12% des gesamten Brennwertes des Lebensmittels entfallen auf den Proteinanteil
Natriumarm/Kochsalzarm	das Produkt enthält nicht mehr als 0,12 g Natrium oder den gleichwertigen Gehalt an Salz pro 100 g bzw. 100 ml
Sehr Natriumarm/Kochsalzarm	das Produkt enthält nicht mehr als 0,04 g Natrium oder den entsprechenden Gehalt an Salz pro 100 g bzw. 100 ml
Natriumfrei oder Kochsalzfrei	das Produkt enthält nicht mehr als 0,005 g Natrium oder den gleichwertigen Gehalt an Salz pro 100 g
Ohne Zusatz von Natrium/Kochsalz	das Produkt enthält kein zugesetztes Natrium/Kochsalz oder irgendeine andere Zutat, der Natrium/Kochsalz zugesetzt wurde, und das Produkt enthält nicht mehr als 0,12 g Natrium oder den entsprechenden Gehalt an Kochsalz pro 100 g bzw. 100 ml

Haltbarkeit des Produkts:

Mindesthaltbarkeit oder Verfallsdatum?

Die Unterscheidung zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum basiert auf einer „Verfallsfrist“, die sich auf die **mikrobiologische Verderblichkeit** eines Lebensmittels und seine **Eigenschaft**, ein unmittelbares Gesundheitsrisiko darzustellen, bezieht.

Mindesthaltbarkeitsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist das Datum, bis zu dem das Lebensmittel bei ordnungsgemäßer Lagerung seine spezifischen Eigenschaften behält. Es wird folgendermassen ausgedrückt: **„VORZUGSWEISE innerhalb folgender Zeiträume zu konsumieren“**. MHD wird für Produkte mit geringer Verderblichkeit wie Kekse, Nudeln, Hülsenfrüchte, Konserven, Konfitüren usw. verwendet.

Nach Ablauf des MHD kann das Produkt noch sicher verzehrt werden, wenn die entsprechenden Lagerungsbedingungen eingehalten werden, aber die ursprünglichen organoleptischen Eigenschaften (wie Knusprigkeit, Aroma oder Geschmack) und ernährungsphysiologischen Eigenschaften (wie der Vitamingehalt) sind nicht mehr garantiert.

Ein Lebensmittel, das das MHD überschritten hat, ist nicht abgelaufen.



Verfallsdatum

Bei leicht verderblichen, d. h. wasser- und nährstoffreichen Lebensmitteln, in denen sich Mikroorganismen schnell und leicht vermehren, wird das MHD durch das **Verfallsdatum** ersetzt, typischerweise bei Produkten, die im Kühlschrank gelagert werden.

Das Verfallsdatum muss auf der Verpackung mit den Worten „**zu verbrauchen bis tt/mm/jjjj**“ angegeben werden, gefolgt von der Stelle, an der das Datum aufgestempelt ist.

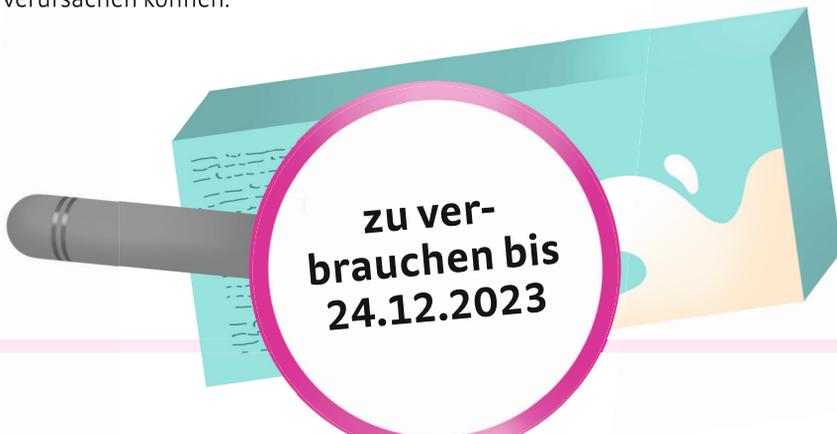
Wenn besondere Lagerungs- und Verwendungsbedingungen notwendig sind, müssen diese deklariert werden, um zu vermeiden, dass Produkte vor Ablauf des Verfallsdatums verderben. Das Datum muss auf dem Etikett deutlich und lesbar, in unverwischbarer Schrift und an einer für den Verbraucher gut sichtbaren Stelle angebracht sein. Lebensmittel, die nach Ablauf des angegebenen Verfallsdatums verzehrt werden, können ein Gesundheitsrisiko für den Verbraucher darstellen, da sie bei Kontamination mit Krankheitserregern (z. B. Salmonellen, Campylobacter, Listerien) lebensmittelbedingte Krankheiten verursachen können.

Erinnerung!

Das Schmecken oder Riechen von Lebensmitteln ist keine zuverlässige Methode, um die Sicherheit von Lebensmitteln zu überprüfen. Lebensmittel können bereits gesundheitsschädlich sein, auch wenn sie normal riechen oder schmecken. **Ist das Verfallsdatum eines Lebensmittels überschritten, muss es entsorgt und darf nicht mehr verwendet werden.**

Vor dem Wegwerfen kontrollieren!

Leisten Sie Ihren Beitrag zur Reduzierung von Lebensmittelverschwendung.



Lagerung und Verwendung

Lagerungs- und Verwendungsmodalitäten müssen deklariert werden, wenn diese ausschlaggebend sind.

Zum Beispiel:

- bei Frischmilch folgt auf das Verfallsdatum immer der Hinweis: „**im Kühlschrank bei 0/+4°C lagern**“;
- auf dem Tütensalat finden Sie den Hinweis „**vor dem Verzehr waschen**“;

- Bei Würstchen kann man folgenden Hinweis finden: „**vor dem Verzehr kochen**“

Die erste gute Regel ist, das Etikett zu lesen und die Anweisungen des Herstellers zu befolgen.

Wer kontrolliert die Sicherheit?

Zusätzlich zu den Kontrollen, **die Sie selbst durchführen können**, gibt es zwei Dienststellen des Südtiroler Sanitätsbetriebes, die sich mit der Lebensmittelsicherheit befassen, indem sie Kontrollen vom Feld bis auf den Tisch, Lebensmittelproben und Kontrollen von Etiketten und Werbung durchführen.

Für weitere Informationen besuchen Sie die folgenden Websites:



Betrieblicher Dienst für Hygiene der Lebensmittel und der Ernährung (S.I.A.N.)

<https://www.asdaa.it/sian>



Betrieblicher tierärztlicher Dienst

<https://www.asdaa.it/vet>



Herausgegeben von:

Maria di Tommaso
Nicoletta Facchin
Corinna Fattor
Rodica Furtuna
Michael Kob
Simona Nascetti
Francesca Pagliani
Lisa Perkmann
Dennis Ramus

www.effekt.it

In Zusammenarbeit mit:

Betrieblicher Dienst für Hygiene der
Lebensmittel und der Ernährung
(S.I.A.N.)

Dienst für Diätologie
und klinische Ernährung

Betrieblicher tierärztlicher Dienst

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtirol