

## Zucker in Lebensmitteln – klar und transparent gekennzeichnet

Viele Verbraucher wollen wissen, was sie essen. Dabei helfen ihnen klare und verständliche Informationen über die Zusammensetzung der Lebensmittel. Auf den Verpackungen informieren die Hersteller über die Zutaten und die Nährstoffe ihrer Produkte. Was auf Lebensmitteln wie gekennzeichnet werden muss, ist durch den Gesetzgeber festgelegt und gilt europaweit einheitlich. Diese Informationen sollen Verbrauchern beim Einkauf Orientierung geben.

### Drei Eckpfeiler

Für Verbraucher, die sich näher mit der Zusammensetzung von Lebensmitteln – insbesondere in Sachen Zucker – befassen möchten, sind diese drei Eckpfeiler wichtig:

1. die Nährwerttabelle,
2. die Zutatenliste sowie
3. die nährwertbezogenen Angaben.

In der Summe erhält der Verbraucher mit diesen Kennzeichnungselementen Informationen zur Zusammensetzung des einzelnen Lebensmittels, die es ihm ermöglichen, eine bewusste Kaufentscheidung zu treffen. Zutaten und Nährstoffe sind transparent ausgewiesen. Zucker ist nicht in Lebensmitteln versteckt.

### 1. Die Nährwerttabelle – der Energie- und Nährstoffgehalt auf einen Blick

Einen schnellen Überblick über den Kalorien- und Nährstoffgehalt eines Lebensmittels liefert die Nährwerttabelle, die sich auf fast allen vorverpackten Lebensmitteln befindet. Diese Deklaration ist seit 13. Dezember 2016 verpflichtend – dies regelt die EU-Lebensmittel-informations-Verordnung Nr. 1169/2011 (LMIV).

In der Nährwerttabelle sind sieben Pflichtangaben vorgeschrieben. Dazu gehören neben dem Kaloriengehalt die Angaben, welche Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz im jeweiligen Produkt enthalten sind. Diese Angaben beziehen sich immer auf 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter des jeweiligen Produkts.

Mit der Nährwerttabelle können Verbraucher mit einem Blick verschiedene Produkte hinsichtlich ihres Energie- und Nährstoffgehalts vergleichen. Die Pflichtangaben pro 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter werden von den Lebensmittelherstellern häufig freiwillig mit den entsprechenden Angaben pro Portion ergänzt. Vergleichsmaßstab sollten aber immer die Angaben pro 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter sein.

## Angabe des Zuckergehalts in der Nährwerttabelle – Gesamtzucker auf einen Blick

Die Nährwerttabelle verrät auf einen Blick, wie viel Zucker ein Lebensmittel insgesamt enthält. Der Begriff „Zucker“ bezeichnet in der Nährwerttabelle den gesamten im Lebensmittel enthaltenen Zucker, also die Summe aller Monosaccharide (Einfachzucker, zum Beispiel Glukose oder Fruktose) und Disaccharide (Zweifachzucker, zum Beispiel Saccharose oder Laktose). Zudem umfasst der Begriff sowohl den Zucker, der bereits von Natur aus in bestimmten Lebensmittelzutaten enthalten ist, als auch den Zucker, der als Zutat zugesetzt wurde. Dabei spielt es keine Rolle, ob zum Beispiel Saccharose (Haushaltszucker) oder zuckerhaltige Lebensmittel wie Honig, Dicksäfte wie Agaven- oder Apfeldicksaft oder (Trocken-) Früchte als Zutaten eingesetzt werden.

Zucker gehört genauso wie Stärke zu den Kohlenhydraten. In der Nährwerttabelle wird er gesondert aufgeführt, hier heißt es dann „Kohlenhydrate, davon Zucker“.

Nährwertangaben	je 100 g
Brennwert	1344 kJ 320 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	5,5 g 1,5 g
Kohlenhydrate davon Zucker	60,1 g 26,3 g
Eiweiß	7,6 g
Salz	0,07 g

► Der Energiegehalt pro 100 Gramm bzw. Milliliter

Zucker in der Nährwerttabelle = von Natur aus enthaltener Zucker + zugesetzter Zucker

Energiegehalt („Brennwert“) und Gesamtzuckergehalt („davon Zucker“) in der Nährwerttabelle gemäß LMIV; Quelle: WVZ

---

## 2. Die Zutatenliste – die Zutaten im Überblick

---

Die Zutatenliste weist alle Zutaten mit ihrer genauen Bezeichnung aus, die bei der Herstellung eines Lebensmittels verwendet wurden. Sie gibt damit Aufschluss darüber, ob Zucker zugesetzt wurde oder nicht.

Wie die einzelnen Zutaten zu kennzeichnen sind, steht dem Lebensmittelhersteller nicht frei, sondern ist per Gesetz geregelt. Dies betrifft natürlich auch die Bezeichnungen aller zugesetzten Zuckerarten. Auch die Reihenfolge, in der die Zutaten ausgewiesen werden, ist vorgeschrieben: Die Zutat, von der gewichtsmäßig am meisten verwendet wurde, steht an erster Stelle. Zutaten, die lediglich einen geringen Gewichtsanteil beisteuern, stehen am Ende der Zutatenliste.

### **Zucker in der Zutatenliste – alle verwendeten Zuckerarten**

Die Angabe „Zucker“ hat in der Zutatenliste eine andere Bedeutung als in der Nährwerttabelle. Während in der Nährwerttabelle die Angabe „davon Zucker“ alle Mono- und Disaccharide erfasst, die in einem Lebensmittel enthalten sind, macht der Begriff „Zucker“ in der Zutatenliste klar, dass dem Lebensmittel Saccharose zugesetzt wurde. Werden andere Zuckerarten als Zutaten eingesetzt, zum Beispiel Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Glukose-Fruktose-Sirup, Laktose (Milchzucker) oder Maltose (Malzzucker), müssen diese extra im Zutatenverzeichnis aufgeführt werden. Dies kann für Verbraucher, die bestimmte Lebensmittelunverträglichkeiten haben, wie beispielsweise eine Laktoseintoleranz, wichtig sein.

Nicht alle Verbraucher kennen die verschiedenen Zuckerarten und Bezeichnungen. Wer unsicher ist, ob ein Lebensmittel Zucker enthält, dem bringt ein Blick auf die Nährwerttabelle Klarheit – ganz gleich ob Zucker von Natur aus enthalten ist oder zugesetzt wurde.

---

## 3. Nährwertbezogene Angaben – Informationen zu einzelnen Nährstoffen

---

Zusätzlich zur Nährwerttabelle und zur Zutatenliste liefern so genannte nährwertbezogene Angaben weitere Informationen über spezifische Eigenschaften eines Lebensmittels. Diese sagen nichts darüber aus, wie sich ein Lebensmittel insgesamt zusammensetzt, sondern beziehen sich jeweils auf einen spezifischen Nährstoff – wie beispielsweise Zucker. Prominente Beispiele für nährwertbezogene Angaben sind die Hinweise „zuckerreduziert“ oder „weniger Zucker“.

Ob ein Lebensmittelhersteller nährwertbezogene Angaben verwendet oder nicht, ist ihm überlassen. Wenn er sie jedoch verwendet, muss er sich an die Vorgaben halten, die in der so genannten „EU-Health-Claims-Verordnung Nr. 1924/2006“ zusammengefasst sind. Diese legen fest, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit ein Hersteller nährwertbezogene Angaben verwenden kann.

Einen Überblick über diese rechtlichen Voraussetzungen gibt die folgende Tabelle:

Nährwertbezogene Angaben zu Zucker	
<b>zuckerfrei</b>	Die Angabe „zuckerfrei“ darf nur dann für ein Lebensmittel verwendet werden, wenn dieses nicht mehr als 0,5 Gramm Zucker pro 100 Gramm bzw. 100 Milliliter enthält. Die Information bezieht sich auf alle Mono- und Disaccharide genauso wie der Gesamtzuckeranteil in der Nährwerttabelle des Lebensmittels. Es wird nicht zwischen Zucker, der von Natur aus in Lebensmitteln enthalten ist, und zugesetztem Zucker unterschieden.
<b>zuckerarm</b>	Die Angabe „zuckerarm“ ist nur zulässig, wenn das Produkt im Fall von festen Lebensmitteln nicht mehr als 5 Gramm Zucker pro 100 Gramm oder im Fall von flüssigen Lebensmitteln 2,5 Gramm Zucker pro 100 Milliliter enthält. Auch diese Angabe bezieht sich auf den Gesamtzuckeranteil (Mono- und Disaccharide).
<b>zuckerreduziert oder weniger Zucker</b>	Die nährwertbezogene Angabe „zuckerreduziert“ sagt aus, dass der Gehalt an Mono- und Disacchariden gegenüber vergleichbaren Produkten um mindestens 30 Prozent reduziert ist.
<b>ohne Zuckerzusatz</b>	Bei der Angabe „ohne Zuckerzusatz“ wird der Begriff „Zucker“ sehr weit verstanden und beschränkt sich nicht nur auf den Zusatz von Mono- und Disacchariden. Die Angabe „ohne Zuckerzusatz“ darf nur verwendet werden, wenn einem Lebensmittel gar keine Zutaten zum Süßen zugesetzt wurden. Es dürfen also weder Mono- oder Disaccharide als solche, noch süßende Lebensmittel wie Honig, Dicksäfte oder Ahornsirup eingesetzt werden. Die Aufschrift „ohne Zuckerzusatz“ bedeutet nicht, dass ein Produkt „zuckerfrei“ ist. Es kann sehr wohl von Natur aus Zucker enthalten, wie es z. B. bei Fruchtsäften der Fall ist. Laut EU-Health-Claims-Verordnung sollte in diesem Fall auf dem Etikett der Hinweis „enthält von Natur aus Zucker“ erfolgen.

### Nährwertbezogene Angaben – oft fehlinterpretiert

Der Gesetzgeber definiert die Vorgaben für die nährwertbezogenen Angaben eindeutig. Allerdings besteht die Gefahr, dass sie von Verbrauchern fehlinterpretiert werden und sie zu falschen Schlüssen verleiten. Verbraucher gehen zum Beispiel manchmal fälschlicherweise davon aus, dass bei Lebensmitteln mit der Angabe „ohne Zuckerzusatz“ zwar kein Haushaltszucker zum Einsatz gekommen ist, aber dafür andere Lebensmittel wie Honig oder Agavendicksaft zum Süßen verwendet wurden. Genau das ist jedoch nicht zulässig. „Ohne Zuckerzusatz“ heißt, dass ein Produkt keine zugesetzten Mono- oder Disaccharide oder irgendeine andere wegen ihrer süßenden Wirkung verwendete Zutat enthält.

Das Marktforschungsinstitut Innofact hat im Auftrag der Initiative „Schmeckt Richtig!“ 2.024 Verbraucherinnen und Verbraucher befragt, was sie von zuckerreduzierten oder zuckerfreien Produkten erwarten. Das Ergebnis:

- 71 Prozent greifen zu den zuckerreduzierten oder zuckerfreien Produkten, weil sie glauben, damit Kalorien zu sparen.
- 52 Prozent sind der Meinung, dass man von zuckerreduzierten und zuckerfreien Lebensmitteln guten Gewissens mehr essen kann und man davon nicht dick wird.

Die große Mehrheit der Verbraucher ist der Meinung, weniger Zucker in Lebensmitteln bedeute weniger Kalorien. Bei Getränken trifft dies auch zu: Weniger Zucker hat dort einen geringeren Kaloriengehalt zur Folge. Bei festen Lebensmitteln ist die Sache jedoch viel komplizierter. Der Zucker wird reduziert, muss aber – aufgrund seiner vielfältigen Eigenschaften – meist durch andere Zutaten ersetzt werden, die ebenfalls Kalorien liefern. Weniger Zucker in Lebensmitteln führt somit nicht automatisch zu einer geringeren Kalorienaufnahme.

## Zucker hat in Lebensmitteln wichtige Funktionen

Zucker hat eine Reihe wichtiger technologischer und funktioneller Eigenschaften, die für die Herstellung von Lebensmitteln, die Geschmacksgebung und die Akzeptanz durch die Verbraucher wichtig sind. Er macht Lebensmittel haltbar, hat Einfluss auf Form und Festigkeit, ermöglicht mikrobiologische Prozesse und verhindert das Austrocknen wasserarmer Lebensmittel. In festen Lebensmitteln muss er durch andere Zutaten ersetzt werden, die ebenfalls Kalorien liefern. Daher liefern Produkte, die weniger Zucker enthalten, nicht automatisch auch weniger Kalorien.

## Fazit

Zucker ist in Lebensmitteln nicht versteckt, sondern klar und transparent ausgewiesen. Die Nährwerttabelle informiert eindeutig über den Gesamtzuckeranteil eines Lebensmittels. Kalorienbewusste Verbraucher können der Tabelle zudem entnehmen, wie viele Kalorien das Lebensmittel liefert und so verschiedene Produkte im Hinblick auf ihren Energiegehalt vergleichen. Weitere Informationen liefert die Zutatenliste. Der Verbraucher kann dieser entnehmen, welche Zuckerarten als Zutat eingesetzt wurden. Zusammen machen die Nährwerttabelle und die Zutatenliste eine Verbrauchertäuschung über den Zuckergehalt von Lebensmitteln unmöglich. Zusätzliche Informationen liefern zuckerspezifische nährwertbezogene Angaben, die im Zusammenhang mit der Nährwertkennzeichnung und der Zutatenliste einen schnellen Überblick über die Zusammensetzung des Lebensmittels in Sachen Zucker liefern. Aber Achtung: Die nährwertbezogene Angabe „weniger Zucker“ sagt nichts über den Kaloriengehalt aus. Darüber informiert nur die Nährwerttabelle.

## Über die Initiative „Schmeckt Richtig!“

Zucker ist ein Naturprodukt und traditioneller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Mit der Initiative „Schmeckt Richtig!“ möchte die deutsche Zuckerwirtschaft zur sachlichen Auseinandersetzung mit dem Thema Zucker einladen. Weitere Informationen stehen auf [www.schmecktrichtig.de](http://www.schmecktrichtig.de) bereit.

