

ERNÄHRUNGS-AMPEL

Ministerin schaltet auf **ROT**

Verbraucher müssen weiter auf leicht verständliche Inhaltsangaben bei Lebensmitteln warten. Die Ampelkennzeichnung ist vorerst gescheitert

Bundesverbraucherministerin Ilse Aigner (CSU) lehnt die Kennzeichnung von Lebensmitteln in Ampelfarben ab. Sie hält das rot-grün-gelbe Farbschema für nicht überzeugend und sagte gegenüber der ARD: „Es kann in Deutschland nur eine freiwillige Lösung geben, während das Verfahren auf europäischer Ebene läuft. Im Kampf gegen Übergewicht und Fehlernährung hatte sich ihr Vorgänger Horst Seehofer (CSU) noch dafür eingesetzt. Der Lebensmittelindustrie ist das natürlich ein Dorn im Auge, befürchtet sie doch massive Umsatzverluste. Verbraucherschützer dagegen haben noch Hoffnung. Im Mai soll auf europäischer Ebene eine wichtige Entscheidung fallen. Gegenüber dem KLIMA-MAGAZIN sagte Ministerin

Ganz einfach besser essen

Grün essen, Gelb in Maßen und Rot lieber lassen – so einfach könnte gesunde Ernährung in Deutschland sein. Verbraucherschützer fordern schon seit längerem eine sogenannte Ampelkennzeichnung für Lebensmittel. „Die Farben rot, gelb und grün sollen dem Verbraucher künftig anzeigen, ob er gerade ein Produkt mit viel Fett und Zucker in der Hand hält oder ein Produkt, das zu seiner gesunden Ernährung beitragen wird“, sagt Martin Rucker von Foodwatch in Berlin. Die wichtigsten Kriterien für jedes Lebensmittel sind der Zuckergehalt, der Fettanteil, der Anteil an gesättigten Fettsäuren und die Menge an Salz. Hat ein Produkt mehr als zehn Prozent Fett pro 100 Gramm, bekäme es einen roten Punkt.

Klingt gut, haben viele Verbraucher doch längst den Überblick verloren. Zwei Drittel aller Nahrungsmittel werden inzwischen industriell hergestellt. Damit sie lecker aussehen, lange frisch bleiben und wenigstens ansatzweise nach dem Schmecken, was die Verpackung verspricht, greifen die Hersteller tief in den Chemiebaukasten. Oft ohne, dass der Verbraucher etwas davon ahnt. Noch schlimmer sind die nicht selten irreführenden Werbebotschaften der Hersteller. „Da

werden Produkte – auch für Kinder – als gesund beworben, die voller Zucker und Fett stecken“, sagt der Experte. Negativbeispiel gibt es zuhauf. So hat Foodwatch unlängst den „Goldenen Windbeutel“ für die dreiste Werbebelüge verliehen. Wohl ein Grund, warum die Ampelkennzeichnung beim verunsicherten Verbraucher so gut ankommt. Laut einer aktuellen emnid-Umfrage fordern 67 Prozent der Verbraucher die neue Regelung. Die Industrie ist natürlich strikt dagegen. Kein Wunder: „Für ihre Joghurts und Fruchtemüslis, Bio-Fertigsuppen, Frühstückssfloccen, Fertiggerichte und Dosenprodukte würde es rote Ampeln nur so hageln“, sagt Martin Rucker. „Auch bei den speziell für Kinder beworbenen Lebensmitteln wird der Kalorienbedarf für einen Erwachsenen angesetzt.“ Die Industrie möchte weiter auf Zahlenangaben setzen.

„Aus psychologischer Sicht haben Zahlen und Prozentwerte zwar den Vorteil, dass sie dem Konsumenten das Gefühl vermitteln, viele Informationen über ein Produkt zur Verfügung zu haben“, sagt die Diplom-Psychologin Dr. Jutta Mata vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin. Allerdings sind die Zahlenwerte oft schwer zu interpretieren, und die Prozentvergleichsangaben helfen dabei nur bedingt.“ Wer weiß

schon, ob elf Prozent des täglichen Bedarfs an Fett viel oder wenig ist pro Portion? Kritiker der Ampel befürchten, dass manche Lebensmittel dann verboten sind. Deshalb ist auch noch viel Aufklärungsarbeit nötig. Denn auch ein mit Rot gekennzeichnetes Lebensmittel kann Bestandteil einer gesunden Ernährung sein – aber eben nur in Maßen genossen.

Was ist die Ernährungsampel?

Wenn es um gute Ernährung und leckeres Essen geht, fällt einem England vermutlich erst sehr spät ein – trotz Jamie Oliver. Die Lebensmittel, die dort auf dem Teller landen, sind doch recht ungewöhnlich. Fettige Fish und >

Auf welcher Seite steht sie? Die Bürger sind mehrheitlich für die Ampel!



Vermeintliches Wundermittel
Die dreiste Werbebelüge des Jahres. Der angebliche Erkältungskiller Actimel wurde von der Verbraucherschutzorganisation Foodwatch jetzt mit dem „Goldenen Windbeutel“ ausgezeichnet



Chips, dicke Bohnen schon zum Frühstück und ohne eine sämige Soße setzt sich ein Brit gar nicht erst an den Tisch. Da wundert es kaum, dass die Inselbewohner laut aktueller Statistik der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung in Europa (OECD) am häufigsten unter Übergewicht leiden. Nur in den USA leben noch mehr dicke Menschen.

Zucker, Fett und Salz ein Produkt enthält und damit gesund oder eher ungesund ist. Eine große Werbekampagne und Spots im Fernsehen machten auf die neue Kampagne aufmerksam. Ein fröhliches Strichmännchen sprach dabei vor allem die jungen Konsumenten an. Mit großem Erfolg: Eine Befragung von 18.000 Eltern ergab, dass über 80 Prozent von ihnen die neue Lebensmittelkennzeichnung befürwortet.



Lebensnahe Portion

Besonders dramatisch sind die sichtbaren Folgen von Junk Food und Süßgetränken bei den englischen Kindern. Die Zahl der übergewichtigen Kids hat sich in den letzten 20 Jahren verdoppelt. Als Bundesbürger jetzt hämisch auf die nördlichen Nachbarn zu blicken, hiefie aber den berühmten Stein im Glashaus zu werfen. Denn auch bei uns steigt die Zahl der adipösen Menschen in Besorgniserregendem Ausmaß: Jede zweite Frau und fast zwei Drittel aller Männer in Deutschland sind zu dick. Und längst trifft es nicht nur Erwachsene. Auch jedes fünfte Kind in Deutschland hat Übergewicht. Zwei Millionen sind es insgesamt, etwa 800.000 gelten sogar als fettlieblich. Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt beziffert die Folgekosten des Übergewichts für das deutsche Gesundheitssystem auf jährlich 70 Milliarden Euro.



Industrie Portion

Anders als bei uns ist die englische Gesundheitspolitik aber nicht untätig. Schon vor drei Jahren führten sie die Lebensmittelampel ein. Die Ampelfarben auf vielen Lebensmitteln zeigen den Briten seitdem, wie viel

Mehr als 10.000 Produkte in britischen Supermärkten tragen bereits die Ampelkennzeichnung. Eine große Handelskette ließ unter dem Druck des Kennzeichnungssystems die Rezepturen ihrer Eigenmarken überarbeiten. Noch machen nicht alle Konzerne mit, denn die Teilnahme ist freiwillig. Die Regierung droht aber mit einem Gesetz, falls nicht alle mitspielen. Und sie geht sogar noch einen Schritt weiter: Ab 21 Uhr dürfen auch keine Werbespots für ungesunde Produkte im Fernsehen ausgestrahlt werden. In Deutschland sträubt sich die Industrie vehement gegen die Ampelkennzeichnung. Um sie zu verhindern, haben die großen Konzerne Coca-Cola, Unilever, Danone, Kraft und Nestlé reagiert: Siedrucken einheitliche Nährwertangaben auf die Verpackungen. Auf der Vorderseite stehen die Kalorien pro Portion, auf der Rückseite die Nährstoffangaben Zucker, Fett und Salz. Problem dabei: Die Nährwertangaben beziehen sich auf Berechnungen, die der europäische Lebensmittelverband vorgege-

ben hat und sich auf den täglichen Bedarf einer erwachsenen Frau beziehen. Für sie sind 90 Gramm Zucker völlig okay. „Mehr als 50 Gramm sollten es aber auf keinen Fall sein“, sagt Christine Harke, Diätassistentin an der Paracelsus Klinik in Osnabrück. Und Angelika Michel-Drees vom Verbraucherzentrale Bundesverband sagt: „Diese Kennzeichnung verwirrt den Verbraucher und täuscht einen niedrigeren Zuckeranteil vor als tatsächlich vorhanden.“

Positives Beispiel aus Großbritannien

Niemals zuvor in der Menschheitsgeschichte war die Auswahl an Speisen so groß wie heute. Niemals zuvor haben wir uns so intensiv mit dem Essen beschäftigt. Niemals zuvor gab es so viel übergewichtige Menschen. Mehr als 20 Millionen Menschen quält die tägliche Frage, wie sie das Zuviel an Pfunden wieder loswerden können. Ernährungsexperten sind sich einig: Es gibt nur eine Möglichkeit, den ungeliebten Pfunden an den Kragen zu gehen: „Man muss versuchen, den Überfluss an Kalorien, dem man täglich ausgesetzt ist, zu managen“, sagt Susann Ruprecht vom Deutschen Institut für Ernährungsmedizin in Potsdam-Rehbrücke.

Die wichtigste Regel: Je weniger bearbeitet ein Lebensmittel ist, desto besser. „Deshalb sollten Obst und Gemüse auch täglich auf dem Speiseplan stehen“, sagt die Expertin. Leichter gesagt, als getan. Kommt es doch auch hier zu regelmäßigen Skandalen, weil viele Produzenten allzu freizügig mit Pestiziden arbeiten. Selbst Bioprodukte sind nicht

info
 Auf diese Siegel können Sie sich verlassen:
 Obst: www.demeter.de, www.nesland.de
 Fleisch: www.naturland.de, www.neuland.de
 Gemüse: www.sanilucar.com
 Fisch: www.msc.org

mehr uneingeschränkt empfehlenswert. Um den stetig steigenden Bedarf zu decken, werden in manchen Ländern Regenwälder abgeholzt, um sie anbauen zu können. Auf der sicheren Seite ist man bei Produkten der Firmen Demeter, Naturland und Neuland. Nicht Bio aber trotzdem uneingeschränkt empfehlenswert die 90 Obst und Gemüsesorten von SanLucar. Die mehrfach mit Bestnoten (höchster Vitamin und Nährstoffgehalt, sehr guter Geschmack) ausgezeichneten Lebensmittel dürfen nur von ausgesuchten Bauern angebaut werden. Es wird sorgfältig kontrolliert und auf genmanipuliertes Saatgut verzichtet. Schmecken soll es natürlich auch. Und schon steht der Verbraucher vor dem nächsten Problem. Wie soll er schon vor dem Genuss erkennen, ob Apfel, Kiwi, Erdbeeren oder Kirschen auch wirklich gut schmecken? Was kaum jemand weiß. Es gibt tatsächlich einen objektiven Geschmacksindikator für gut schmeckendes Obst: der Brixgehalt. „Dabei handelt es sich um den Zuckergehalt einer Frucht“, sagt Carmen Nicolas, Agraringenieurin und Qualitätsbeauftragte von SanLucar. „Dieser kann nur dann gute Werte erreichen, wenn Obst und Gemüse ihren optimalen Reifepunkt bis zur Ernte erreicht haben und dann auf dem schnellsten Weg in den Handel gelangen. Niemand sollte sich scheuen im Supermarkt nach dem Brixgehalt zu fragen.“ Zu den Lieblingsgerichten der Deutschen gehört auch Fleisch und Wurst. 1, 2 Kilo essen die Deutschen jede Woche. Mehr als 600 Gramm sollten es aber nicht sein. „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft. Aus deutschen Ländern frisch auf den Tisch.“ Fast alle kennen die beschwörende Werbung, mit der die Agrarindustrie uns

Schwein, Kalb und Rind schmackhaft machen will. Nicht zu Unrecht: „Fleisch ist nicht nur ein wichtiger Eiweißlieferant, es versorgt den Körper auch mit den wichtigen B-Vitaminen, Zink und Eisen“, sagt Harald Seitz, Öcotrophologe beim Infodienst Ernährung, Verbraucherschutz und Landwirtschaft in Bonn. All das gilt aber nur bei hochwertiger Ware. Denn Geiz ist beim Fleisch- und Wurstkauf gar nicht geil. Spätestens wenn das rosarote Fleisch in der Pfanne auf ein Drittel seiner Masse zusammenschrumpft weiß auch der Nichtfachmann, dass billig nicht immer auch gut bedeutet. „Die beste Qualität gibt es beim Metzger um die Ecke“, sagt der Experte. „Dort arbeiten ausschließlich Fachleute. Sie produzieren entweder selbst oder sind erfahren genug, sich kein Gammelfleisch unterjubeln zu lassen.“

Besser ist Fisch. Zweimal die Woche, so lautet seit längerem die Empfehlung, wenn es um die fettarmen Meeresbewohner geht. Sie enthalten viel Jod und vor allem die supergesunden Omega-3-Fettsäuren. Sie verbessern nicht nur die Fließfähigkeiten des Blutes, sie verhindern auch die Verengung von Blutgefäßen. Leider sind durch Überfischung viele Fischarten in ihrer Existenz bedroht (z.B. Kabeljau und Thunfisch). Noch schlimmer: Lachs wird in speziellen Zuchtfarmen mit Spezialfutter in kürzester Zeit hochgezüchtet. Gesunde Inhaltsstoffe sucht man da vergeblich, von gutem Geschmack ganz zu schweigen. Deshalb sollte man beim Kauf auf Fisch aus bestandserhaltener und naturnaher Fischerei achten. Dafür steht das blaue Siegel der Marine Stewardship Council (siehe Kasten).

Thorsten Dargatz ■



MARTIN RÜCKER

Interview mit der Verbraucher-schutzorgani-sation Foodwatch

Aus Industrie und Politik gibt es massiven Widerstand gegen die Ampelkennzeichnung. Warum glauben Sie ist das so?
 Bisher haben die Lebensmittelhersteller viele legale Möglichkeiten zu tricksen und zum Beispiel einen hohen Gehalt an Fett oder Zucker in ihren Produkten zu verstecken. Wer diese Tricks nutzt, verschafft sich gegenüber der Konkurrenz einen Vorteil. Das Nachsehen hat der Verbraucher. Er muss es hinnehmen, dass auch „Light“-Produkte schwer im Magen liegen können, dass sich vermeintlich gesunde Kinderlebensmittel als regelrechte Zuckerbomben entpuppen und dass angebliche „Fitness“-Produkte eher fett als fit machen. Die Ampelkennzeichnung würde all das sofort entlarven. Für die Industrie geht es also schlicht um den Umsatz. Sie leistet massiv Lobbyarbeit gegen die Ampel – ein Ergebnis dieser Stimmungsmache ist die Zurückhaltung in der Politik.

Eine Mehrheit der Bundesbürger ist für die Ampelkennzeichnung. Wie kann der Druck erhöht werden?

In einer repräsentativen Emnid-Umfrage im Auftrag haben 67 Prozent der Bürger die Bundesregierung aufgefordert, sich für die Ampel einzusetzen. Ein klares Signal – nun gilt es, die Politiker stetig daran zu erinnern. Das ist auch das Ziel unserer Mitmachaktion auf foodwatch.de, bei der die Menschen direkt eine E-Mail mit der Ampel-Forderung an die zuständigen Politiker absenden können. Je mehr sich beteiligen, desto weniger können die Entscheidungsträger das eindeutige Verbrauchervotum ignorieren

Ministerin Aigner hat sich gegen die Kennzeichnung ausgesprochen. Ist da schon das letzte Wort gesprochen?

Auch Aigners Vorgänger Horst Seehofer war erst ein Ampel-Gegner, hat sich am Ende seiner Amtszeit aber „ohne Wenn und Aber“ zur Ampelkennzeichnung bekannt. Frau Aigner sollte diesem Beispiel folgen. Wenn sie Politik für die Verbraucher und nicht für die Industrie machen will, führt kein Weg an der Ampel vorbei.

Welche großen Lebensmittelkonzerne befürchten die größten Einbußen?

Gerade sehr stark weiterverarbeitete Lebensmittel, also Fertigprodukte, sind oft sehr salzig, zuckrig oder fettig. Nicht selten werden diese hohen Nährwertgehalte versteckt, Zucker zum Beispiel hinter harmlosen Begriffen wie Kohlehydrate. Die Hersteller solcher Produkte dürften also zu Recht am meisten Probleme mit der Ampel haben – ganz anders übrigens als zum Beispiel die Süßwarenindustrie. Denn wer Schokolade kauft, weiß, dass da viel Zucker drin ist.

Martin Rücker XXXXXX.....

Beispiel ACTIVA:



GDA auf der verpackung:



Ampel-Vorschlag

GERING 0,1 g Fett
 GERING <0,1 g gesättigte Fette
 MITTEL 12,9 g Zucker*
 GERING 0,1 g Salz
 82 kcal Kalorien
 pro 100 g

Kennzeichnungsvorschlag der Industrie

Das Produkt enthält durchschnittlich:	pro Becher	% des Richtwerts für die Tageszufuhr** pro Becher	pro 100g
Brennwert (kJ/kcal)	350/82	4	394/72
Eiweiß (g)	5,2	10	4,5
Kohlenhydrate (g)	15,1	6	13,2
davon Zucker (g)	14,8	16	12,9
Fett (g)	0,1	0	<0,1
davon gesättigte Fettsäuren (g)	<0,1	0	<0,1
Ballaststoffe (g)	0,2	<1	0,1
Natrium (g)	0,4	2	0,4

**Basierend auf einer täglichen Ernährung eines Erwachsenen von 2000 kcal. Die Richtwerte können abhängig von Alter, Geschlecht, Lebensstil, Bewegung, Gesundheitsstatus etc. variieren.

Unübersichtliches Zahlen-wirrwarr, Prozentangaben mit denen kaum jemand etwas anfangen kann und ein so genannter Durchschnittsmensch, der den heutigen Anforderungen kaum noch gerecht wird. Geht es nach dem Willen der Industrie, so scheint es, soll der Verbraucher möglichst wenig aufgeklärt werden