

- Bei Portionsgrößen wird häufig getrickst. Indem Anbieter willkürlich unrealistisch kleine Portionen festlegen, wie z.B. eine halbe Pizza oder einen einzigen Keks, werden Nährstoffgehalte schön gerechnet: Durch die angegebene Mini-Menge scheint der Fett- bzw. Zuckergehalt gering – die Nährstoffaufnahme in der Praxis liegt dann jedoch erheblich höher als auf der Packung aufgeführt.



So kennzeichnen die Hersteller – Achtung bei Zucker und Portionsgröße.

- Unterschiedliche Portionsgrößen, z.B. bei Frühstücksflocken, verhindern, dass Nährwertgehalte ohne weiteres vergleichbar sind.
- Die tolerierbare tägliche Verzehrmenge von Zucker ist

zu hoch angesetzt. Zuckerreiches erscheint so gesünder. Machen Sie stattdessen den Ampelcheck! Er ist unkompliziert und liefert die gewünschten Informationen.

Mach den Ampelcheck!

www.verbraucherzentrale-ampelcheck.de



verbraucherzentrale

„Ampel-Checkkarte“ als Einkaufsbegleiter mitnehmen!

Ampelcheck im Internet

Wenn Sie mehr wissen wollen

- **Ampelrechner:** Sie können sich für Ihr Lebensmittel die Ampelfarben für Zucker, Fett etc. bestimmen lassen.
- **Datenbank:** Wir haben für viele Produkte den Ampelcheck gemacht. Klicken Sie doch mal rein.
- **Mitmachen:** Senden Sie uns die Nährwerte zu weiteren Lebensmitteln, wir stellen die Produkte in unsere Datenbank.
- **Gesundes Essen und Trinken:** Hier finden Sie Tipps und Hintergrundinformationen.

www.verbraucherzentrale-ampelcheck.de

Impressum: Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V., Mintropstr. 27, 40125 Düsseldorf, Verbraucherzentrale Hamburg e.V., Kirchenallee 22, 20099 Hamburg, in Kooperation mit: Neue Verbraucherzentrale in Mecklenburg und Vorpommern e.V. und Verbraucherzentrale Thüringen e.V., Stand Mai 2008, Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Gestaltung: action direkt Werbeagentur, Hamburg (cp-vz-08-005), Druck: Werbe- & Sofortdruck GmbH



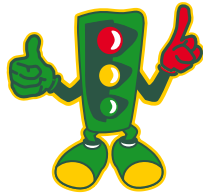
verbraucherzentrale

verbraucherzentrale

Dickmachern auf der Spur

Ampelcheck im Supermarkt

Dickmachen auf der Spur – Ampelcheck im Supermarkt



Klarheit statt Versteckspiel bei der Nährwertkennzeichnung

Sie wollen in Zukunft Ihre Lebensmittel bewusster auswählen? Dazu wollen Sie wissen, wie der Zuckergehalt in Ihren Lieblings-Frühstücksflocken zu bewerten ist oder ob im Wurstaufschnitt viel Salz steckt? Und Sie wollen auf einen Blick erkennen, welche Tiefkühlpizza weniger Fett enthält?

Doch die Produkte sind nicht ohne weiteres vergleichbar: Sie finden zwar jede Menge Zahlen, die Packungsaufdrucke sind jedoch verwirrend und keine wirkliche Hilfe. Mit unserem Ampelcheck bringen wir Farbe ins Spiel und Sie können Dickmacher direkt enttarnen.

Mit der Ampel-Checkkarte in den Supermarkt

Die Checkkarte macht es Ihnen einfach, verarbeitete Lebensmittel, Fertiggerichte und Getränke beim Einkauf selbst zu bewerten.

Entnehmen Sie die Werte pro 100 Gramm aus der Nährwerttabelle auf der Packung (Beispiel nebenstehend). Vergleichen Sie diese mit den Angaben der Checkkarte. Häufig ist statt des Salzgehaltes der Wert für Natrium angegeben. Die Salzmenge können Sie dann leicht ausrechnen, indem Sie die Angabe für Natrium mit 2,5 multiplizieren. Die Karte passt in jedes Portemonnaie und wird Ihnen eine wichtige Hilfe sein.

Nährwertinformation, z.B. für Chips		
Das Produkt enthält durchschnittlich:	pro 100 g	pro 25 g Portion
Brennwert (kJ/kcal)	561	140
Eiweiß (g)	6,0	1,5
Kohlenhydrate (g)	52,0	13
davon Zucker (g)	2,0	0,5
Fett (g)	34,0	8,5
davon g. Fettsäuren (g)	2,7	0,7
Ballaststoffe (g)	4,0	1,0
Natrium (mg)	0,70	0,18

Zum Ampelcheck verwenden Sie die hervorgehobenen Nährwerte pro 100 g.

An der Farbe erkennen: Zuckerbomben und Fettfallen

Auch wenn Sie wissen, welche Menge eines Nährstoffes in einem Produkt steckt, sagt das noch nichts darüber, ob das nun viel oder wenig ist.

Deshalb bieten wir Ihnen eine Orientierungshilfe. Grün, gelb, rot: die Ampelfarben signalisieren, was die Nährwertangaben umgerechnet auf 100 Gramm des Lebensmittels bedeuten. Zuckerbomben und Fettfallen können Sie so schon im Supermarkt entlarven.

- **Grün** bedeutet, dass eine geringe Menge des betreffenden Nährstoffs im Produkt enthalten ist – unter diesem Gesichtspunkt kann von diesem Lebensmittel also reichlich gegessen werden.
- **Gelb** steht für einen mittleren Gehalt an Nährstoffen, z.B. Fett oder Zucker, und empfiehlt den Genuss in Maßen.
- **Rot** weist auf einen hohen Anteil des jeweiligen Stoffes hin und mahnt zu einem sparsamen Verzehr.



Leider funktioniert der Ampelcheck nur bei den Lebensmitteln, bei denen die Werte für Fett, Zucker etc. von den Herstellern offen gelegt werden.

Ampelcheck: So bewerten Sie Ihre Lebensmittel			
	gering ●	mittel ●	hoch ●
Fett	bis 3 g	3–20 g	über 20 g
gesättigte Fettsäuren	bis 1,5 g	1,5–5 g	über 5 g
Zucker	bis 5 g	5–12,5 g	über 12,5 g
Salz	bis 0,3 g	0,3–1,5 g	über 1,5 g

Ampelcheck: So bewerten Sie Ihre Getränke			
	gering ●	mittel ●	hoch ●
Fett	bis 1,5 g	1,5–10 g	über 10 g
gesättigte Fettsäuren	bis 0,75 g	0,75–2,5 g	über 2,5 g
Zucker	bis 2,5 g	2,5–6,3 g	über 6,3 g
Salz	bis 0,3 g	0,3–1,5 g	über 1,5 g

Die Werte der Tabellen beziehen sich auf 100g bzw. 100ml und basieren auf Berechnungen der britischen Lebensmittelbehörde (FSA).

Steht Ihre Ampel auf Rot? So wählen Sie besser:

- Verzehren Sie reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte
- Essen Sie mehr unverarbeitete Lebensmittel. Diese enthalten oft weniger Fett und Salz als Fertigprodukte
- Bevorzugen Sie fett- und zuckerärmere Alternativen, z.B. Gemüsepizza oder ungezuckertes Müsli
- Wählen Sie kalorienfreie/-arme Getränke, z.B. Mineralwasser, Tee, Saftschorle

Schluss mit den Nährwertmogeleyen: Die verwirrende Kennzeichnung der Lebensmittelindustrie

Auf vielen Lebensmittelverpackungen finden Sie zusätzlich zu Nährwertangaben darüber, wie viel Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren und Salz eine Portion dieses Lebensmittels enthält. Diese freiwillige Kennzeichnung der Hersteller ist zwar besser als gar keine, weist aber einige Tücken auf:

- Sie können z.B. ablesen, mit wie viel Prozent eine Portion zur empfohlenen Tageszufuhr einer erwachsenen Frau beiträgt – dies ergibt jedoch für Kinder und ältere Menschen ein falsches Bild.