

# Was verrät das Etikett?



Stellen Sie sich auch des Öfteren die Fragen, wo sich wie viel Fett bzw. Zucker versteckt? Wie viel Fett und Zucker ist noch vertretbar? Was steht in der Nährwertkennzeichnung und wie funktioniert die Zutatenliste?

Die folgende Broschüre soll Ihnen einen Überblick zu diesen Fragen geben. Sie finden hier Beispiele für fett- und zuckerreiche bzw. fett- und zuckerarme Lebensmittel und Grenzwerte, die in einem Lebensmittel nicht überschritten werden sollten.

Bei der Auswahl der Lebensmittel für eine gesunde Jause ist es empfehlenswert sich kurz Zeit zu nehmen, um sich über die Inhaltsstoffe und Nährwerte zu informieren. Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen dazu eine Hilfestellung geben!

Kontakt:

mail: [office@sipcan.at](mailto:office@sipcan.at)

web: [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

Entwickelt und praxiserprobt von SIPCAN seit 2010.

Was verrät das Etikett?

## Achten Sie auf die Nährwertangaben

Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen geben eine sehr gute Auskunft darüber, welche Menge an verschiedenen Nährstoffen in einem Lebensmittel enthalten ist. Neben der enthaltenen Energie (die für Lebensmittel in Kalorien mit Abkürzung „kcal“ für Kilokalorien angegeben wird), sind vor allem der Zucker- und der Fettgehalt (jeweils in Gramm angegeben) sehr interessant.

Für die richtige Interpretation und somit für die richtige Kaufentscheidung liegen wichtige Punkte der Nährwertkennzeichnung im Detail versteckt. Zur Veranschaulichung sind zwei Nährwertangaben verschiedener Frühstückszerealien angeführt. Welches der beiden Produkte eignet sich besser als Frühstück?

Beim Vergleich erkennen Sie, dass sich die Nährwerte nur gering unterscheiden. Energie, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, gesättigte Fettsäuren und Salz sind nur geringfügig verschieden.

Bei genauer Betrachtung wird aber erkennbar, dass sich die Produkte sehr deutlich im Zuckergehalt unterscheiden.

100 g enthalten durchschnittlich		100 g enthalten durchschnittlich	
Energie	365 kcal	Energie	375 kcal
Fett	1,3 g	Fett	4,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g	davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	81,5 g	Kohlenhydrate	87,0 g
davon Zucker	8,0 g	davon Zucker	37,0 g
Ballaststoffe	3,8 g	Ballaststoffe	2,0 g
Eiweiß	6,8 g	Eiweiß	4,5 g
Salz	0,03 g	Salz	0,05 g



Zusätzlich zeichnet sich das linke Produkt, neben einem geringeren Zuckergehalt, auch durch einen fast doppelt so hohen Ballaststoffgehalt aus. Produkte mit einem höheren Ballaststoffgehalt sind zu bevorzugen, da Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung sehr wichtig sind.

Auch wenn in solchen Produkten, wie z.B. bekannte Frühstückszerealien für Kinder oder diverse schokoladehaltige Müsliriegel, häufig auf die enthaltene Menge an Vitaminen und Mineralstoffen hingewiesen wird, machen diese Stoffe, die meist künstlich zugesetzt sind, nicht die Bedeutung des hohen Zucker- und/oder Fettgehaltes wett.

Was verrät das Etikett?

## Wie viel Zucker darf es sein?

SIPCAN entwickelte in Zusammenarbeit mit führenden ExpertInnen aus dem Bereich Ernährungswissenschaft und Ernährungssicherheit Orientierungskriterien zum maximalen Zuckergehalt in Getränken, Milchprodukten und Süßigkeiten, die die richtige Wahl zur leichteren Wahl machen.

### Einfache Orientierungskriterien für Getränke:

- Zuckergehalt von max. 7,4 g/100 ml (inkl. natürlich enthaltenem Zucker)
- keine Süßstoffe

### Einfache Orientierungskriterien für Milchprodukte:

- Gesamtzuckergehalt von max. 12 g/100 ml bzw. 100 g (inkl. natürlichem Milchzucker)
- Gesamtfettgehalt von max. 4,2 % (Referenz: nicht standardisierte Milch)
- keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe

### Einfache Orientierungskriterien für Süßigkeiten:

- Die Verpackungsgröße von Süßigkeiten im engeren Sinn (zB Schokoriegel) liegt bei max. 30 g.
- Die Verpackungsgröße von Süßigkeiten im weiteren Sinn (zB Müsliriegel mit Schokoüberzug) liegt bei max. 50 g.

## SIPCAN - Checklisten

Eine weitere Hilfestellung zur Produktauswahl bieten die „SIPCAN – Checklisten“.

SIPCAN erstellt in regelmäßigen Abständen Praxisleitfäden, die als Hilfestellung zur Produktauswahl bei Getränken, Milchprodukten und Süßigkeiten dienen. Derzeit umfassen die Checklisten über 2000 Produkte.

Kostenloser Download unter [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) oder als kostenlose APP für Google Android und Apple iOS. *Suchbegriff: SIPCAN*



Was verrät das Etikett?

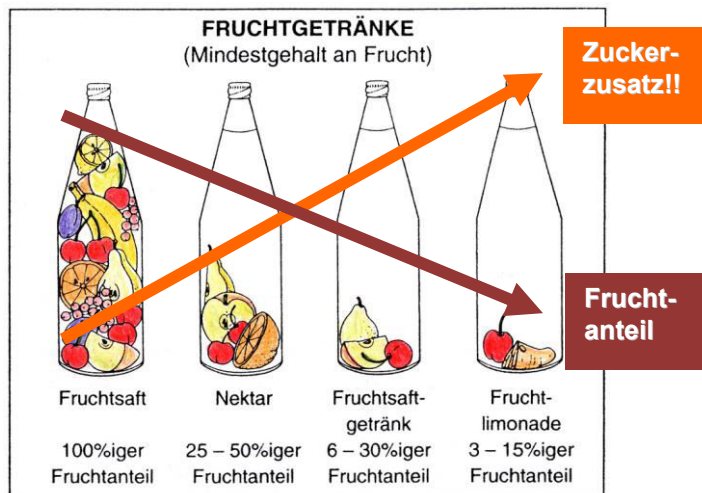
## Zucker-Challenge

Im APP ist nun auch unsere Zucker-Challenge enthalten! Mit der Zucker-Challenge können Sie spielerisch Ihr Wissen und Ihre Einschätzung zum Zuckergehalt in Getränken und Milchprodukten testen.

### Wie viel Zucker steckt in ...?

Beispiele für Getränke die häufig von SchülerInnen getrunken werden.	Zucker pro 100 ml (Durchschnitt)	Zucker pro Portion (500 ml)
Limonaden (div. Marken)	10,4 g	52,0 g
Fruchtsaftgetränke (6-30% Fruchtanteil) (div. Marken)	10,0 g	50,0 g
Sirup (1:6 verdünnt)	9,7 g	48,5 g
Eistee (div. Marken)	6,8 g	34,0 g
Fruchtsaft 100 % 1:1 gespritzt (ohne Zuckerzusatz) (div. Marken)	5,5 g	27,5 g
Mineralwasser mit Aroma (div. Marken)	3,8 g	19,0 g
Wasser, Mineralwasser, Tee	0,0 g	0,0 g

Bei der Getränkeauswahl ist neben dem Zuckergehalt auch darauf zu achten, dass neben fruchteigenem Zucker wenig Zucker zusätzlich zugesetzt wurde. (siehe Abbildung)



Was verrät das Etikett?

Achtung, blicken Sie auf die Zutatenliste: Bei geringem Zuckergehalt können Süßstoffe enthalten sein (z.B. Aspartam, Acesulfam K). Getränke ohne Süßstoffzusatz sind zu bevorzugen!

### Wie viel Fett steckt in ...?

Beispiele für Lebensmittel die häufig von SchülerInnen gegessen werden.	Fett pro 100 g	Fett pro Portion
Kartoffelchips (div. Marken)	36,0 g	9,0 g pro 25 g
Extrawurst, Salami	30,0 g	15,0 g pro 50 g
Gouda-Käse	28,0 g	14,0 g pro 50 g
Schokoladeriegel (div. Marken)	24,0 g	12,0 g pro 50 g
Leberkäsesemmel	22,2 g	16,7 g pro 50 g
Donut (mittelgroß)	19,8 g	11,9 g pro 60 g
Pommes frites	16,0 g	24,0 g pro 150 g
Schnitzelsemmel	15,9 g	11,9 g pro 75 g
Schinken-Käse-Toast	14,1 g	14,1 g pro 100 g
Putenextra	18 g	9,0 g pro 50 g
Joghurtkäse	12,0 g	6,0 g pro 50 g
Schinken	6,1 g	3,1 g pro 50 g
Salzstangerl	4,0 g	1,0 g pro 25 g
Putenschinken	3,3 g	1,7 g pro 50 g

#### Anmerkung:

Bei allen angeführten Produkten ist zu berücksichtigen, dass sich das enthaltene Fett primär aus gesättigten Fettsäuren zusammensetzt, die besonders ungünstig für die Gesundheit sind.