

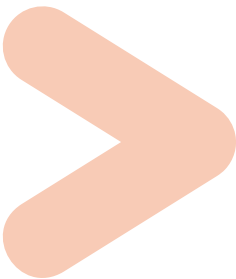


Verbraucherzentrale

Ist das wirklich gesünder?



**Werbeaussagen
zum Nährwert
einfach erklärt**



Ist das wirklich gesünder?

„30% weniger Zucker“, „Calcium-Quelle“, „hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren“ oder „reich an Vitamin C“ – solche Packungsaufschriften lassen die Produkte noch ein wenig besser, ein wenig gesünder erscheinen.

Kennen auch Sie Lebensmittel, die durch besondere Aussagen zum Gesundheitswert punkten möchten?

Wir informieren Sie, welche Aussagen erlaubt sind und was dahintersteckt. In der folgenden Übersicht erfahren Sie, wie der Gesetzgeber sie europaweit einheitlich in der EU-VO 1924/2006 geregelt hat.

Energie

- **Energiearm:** Das Produkt enthält bis zu 40 kcal je 100 g oder bei flüssigen Lebensmitteln bis zu 20 kcal je 100 ml.
- **Energiereduziert:** Der Energiegehalt (kcal) ist um mindestens 30 % verringert. Die Veränderung in der Zusammensetzung, die zur Reduzierung geführt hat, muss genannt werden (zum Beispiel Ballaststoffe ersetzen Zucker).
- **Energiefrei:** Das Produkt enthält bis zu 4 kcal je 100 ml.

Zucker

- **Zuckerarm:** Das Produkt enthält bis zu 5 g Zucker pro 100 g oder bei flüssigen Lebensmitteln bis zu 2,5 g Zucker pro 100 ml.
- **Ohne Zuckerzusatz:** Dem Produkt wurden weder Ein- oder Zweifachzucker (etwa Traubenzucker, Glukose, Fruktose, Maltose, Saccharose) noch eine andere Zutat mit süßender Wirkung (wie natürliche Fruchtsüße oder Fruchtsirup) zugesetzt.
- **Zuckerfrei:** Das Produkt enthält bis zu 0,5 g Zucker pro 100 g oder ml.



Lachs ist eine Quelle für Omega-3-Fettsäuren.

Omega-3-Fettsäuren

- **Quelle von Omega-3-Fettsäuren:**

Das Produkt enthält mindestens 0,3 g Alpha-Linolensäure pro 100 g bzw. pro 100 kcal oder insgesamt mindestens 40 mg Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexensäure (DHA) pro 100 g bzw. pro 100 kcal.

Proteine

- **Proteinquelle:**

Mindestens 12 % des Energiegehaltes müssen aus Proteinen stammen.

- **Hoher Proteingehalt:**

Mindestens 20 % des Energiegehaltes müssen aus Proteinen stammen.

- **Mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren:**

Das Produkt enthält mindestens 0,6 g Alpha-Linolensäure pro 100 g bzw. 100 kcal oder insgesamt mindestens 80 mg EPA und DHA pro 100 g bzw. 100 kcal.

Fett

- **Fettarm:** Das Produkt enthält bis zu 3 g Fett pro 100 g oder bei flüssigen Lebensmitteln bis zu 1,5 g Fett je 100 ml. Für teilentrahmte Milch gelten 1,8 g Fett je 100 ml als Grenze.

- **Fettfrei/ohne Fett:**

Das Produkt enthält bis zu 0,5 g Fett pro 100 g bzw. 100 ml. Angaben wie „x % fettfrei“ sind verboten.

Gesättigte Fettsäuren

- **Arm an gesättigten Fettsäuren:** Das Produkt enthält in Summe bis zu 1,5 g pro 100 g oder 0,75 g pro 100 ml gesättigte und trans-Fettsäuren. Beide Fettsäure-Gruppen zusammen dürfen maximal 10 % der Energie liefern.
- **Frei von gesättigten Fettsäuren:** Das Produkt enthält in Summe höchstens 0,1 g gesättigte und trans-Fettsäuren pro 100 g oder 100 ml.

Vitamine und Mineralstoffe

- **Vitamin- und/oder Mineralstoffquelle:** Das Produkt enthält eine vorgeschriebene signifikante Menge dieses Vitamins oder Mineralstoffs (in der Regel 15 % des empfohlenen Tagesbedarfs).
- **Hoher Vitamin- und/oder Mineralstoffgehalt:** Das Produkt enthält mindestens die doppelte der oben genannten Menge eines Vitamins oder Mineralstoffs.

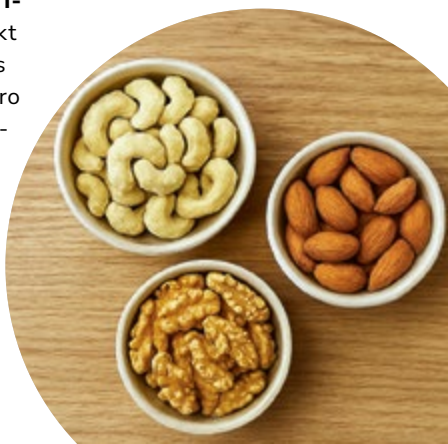
Ballaststoffe

- **Ballaststoffquelle:** Das Produkt enthält mindestens 3 g Ballaststoffe pro 100 g oder mindestens 1,5 g Ballaststoffe pro 100 kcal.
- **Hoher Ballaststoffgehalt:** Das Produkt enthält mindestens 6 g Ballaststoffe pro 100 g oder mindestens 3 g Ballaststoffe pro 100 kcal.

Salz

- **Natrium-/kochsalzarm:** Das Produkt enthält bis zu 0,12 g Natrium oder 0,3 g Salz pro 100 g oder ml. Bei Wässern, außer natürlichen Mineralwässern, darf dieser Wert 2 mg Natrium pro 100 ml nicht übersteigen.
- **Sehr natrium-/kochsalzarm:** Das Produkt enthält bis zu 0,04 g Natrium bzw. 0,1 g Salz pro 100 g oder ml. Die Angabe darf für Wässer nicht verwendet werden.
- **Natrium-/kochsalzfrei:** Das Produkt enthält bis zu 0,005 g Natrium oder 0,013 g Salz pro 100 g.

Nüsse sind von Natur aus salzarm.



»Hersteller können Fett- und Zucker,,bomben“ mit Vitaminen und Co. anreichern und sie so gesünder erscheinen lassen.«

verbraucherzentrale.de

Sonstige Angaben:

- **Erhöhter (Nährstoff)-Anteil:** Das Produkt muss eine vorgegebene Mindestmenge des Nährstoffs und mindestens 30 % mehr als ein vergleichbares Produkt enthalten. Beispiel „erhöhter Ballaststoffgehalt“.
- **Leicht:** Entspricht der Angabe „reduziert“, beispielsweise „mindestens 30 % weniger Zucker, Energie, oder Fett“ als ein vergleichbares Produkt. Pflicht ist auch der Hinweis, warum es „leichter“ ist (etwa Limo light ohne Zucker, Pizza light mit weniger Fett).
- **Reduzierter (Nährstoff)-Anteil:** Das Produkt enthält mindestens 30 % weniger des Nährstoffs als ein vergleichbares Produkt. Beispiel: „weniger Fett“. Ausnahme: Beim Salzgehalt sind bereits 25 % weniger akzeptabel.
- **Von Natur aus/natürlich:** Darf vor einer Aussage stehen, wenn das Lebensmittel die Bedingung für eine nährwertbezogene Angabe von Natur aus erfüllt, beispielsweise „von Natur aus fettarm“ oder „natürlich hoher Calciumgehalt“.

Gleichbedeutende Angaben sind zulässig

Die genannten nährwertbezogenen Angaben sind keine starren, festgeschriebenen Formulierungen. Sie müssen nicht immer den gleichen Wortlaut haben. Vielmehr ist jede andere Angabe, die für Verbraucher:innen voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, zulässig.

Beispiel:

„Ballaststoffquelle“ könnte auch so heißen:

- ballaststoffhaltig
- enthält Ballaststoffe
- mit Ballaststoffen
- mit Zusatz von Ballaststoffen
- mit Ballaststoffen angereichert
- mit wieder hergestelltem Gehalt an Ballaststoffen
- high fiber (auch englische Begriffe sind möglich)

Bei allen Angaben gilt grundsätzlich, dass sie nicht falsch, mehrdeutig oder irreführend sein dürfen.

Fiktives Produkt mit Aussagen zum Ballaststoffgehalt.





Fiktives Beispiel einer Müslipackung und ein Ausschnitt der Nährwerttabelle zum Zuckergehalt.

Trotz aller im Innenteil aufgeführten gesetzlichen Regelungen ist der Blick auf die Nährwertkennzeichnung und die Zutatenliste des Produktes wichtig. Vergleichen Sie die absoluten Zahlen miteinander, zum Beispiel den Zuckergehalt in Gramm.

30 Prozent weniger Zucker kann immer noch einen sehr hohen Zuckergehalt bedeuten. Dann ist es sinnvoller, ein weniger süßes Vergleichsprodukt auszuwählen oder vom Original vielleicht etwas weniger zu essen.

Es schmeckt oftmals besser und Sie umgehen in der Regel auch Süßstoffe oder andere Zusatzstoffe, die in der weniger süßen Rezeptur eingesetzt werden.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[Artikel „Werbung mit Nährwertangaben“](#)

[Lebensmittelratgeber Verbraucherzentrale](#)



Verbraucherzentrale

Stark für mich.

Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale Sachsen e. V.
Katharinenstraße 17, 04109 Leipzig
T +49 341 696292-0
F +49 341 68928-26
vzs@vzs.de
www.verbraucherzentrale-sachsen.de

© Verbraucherzentrale Sachsen e. V., Katharinenstraße 17,
04109 Leipzig in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen
Saarland und Thüringen

Gestaltung:

Ideendesign

Bildnachweise:

Bilder generiert mit Unterstützung von Microsoft Copilot
und Google Gemini (KI)

Stand:

September 2025

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages