



9/2009 | 25. September

## **Wissenschaftliche Basis für Ampelkennzeichnung einzelner Lebensmittel fehlt**

### ■ **Kurzversion:**

(dge) Die aktuell wieder intensiv diskutierte Ampelkennzeichnung von Lebensmitteln soll über die Farbsymbole Rot – Gelb – Grün eine schnelle Orientierung über den Nährwertgehalt eines Lebensmittels bieten. Auf einen Blick soll für den Verbraucher damit erkennbar sein, wie viel Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz ein Lebensmittel enthält. Unbestritten ist die Ampel ein denkbare Modell für eine vereinfachte Bewertung der Lebensmittelzusammensetzung. Doch liegen dem Modell überhaupt objektive, wissenschaftlich basierte Bezugswerte zugrunde?

Hinsichtlich der Frage, bei welchen Werten im Rahmen einer Farbkennzeichnung mittels Ampel der Farbumschlag von Gelb nach Rot erfolgen soll, vertritt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) nach Prüfung der zugänglichen wissenschaftlichen Daten die Position, dass exakte Zahlenwerte bzw. Bezugsgrößen für die trennscharfe Bewertung von Lebensmitteln nicht wissenschaftlich korrekt abzuleiten sind. Die wissenschaftliche Evidenz der für eine Ampelkennzeichnung notwendigen „Bezugsgrößen“ ist nicht vorhanden. Zu große Spannen im Nährwertgehalt, die für die Farbgebung zugrunde gelegt werden müssten, machen eine Vergleichbarkeit von Lebensmitteln fast unmöglich.

Die ernährungsphysiologische Qualität von Lebensmitteln ist eine komplexe Größe, die sich aus einer großen Zahl von Teilqualitäten zusammensetzt, die im Ampelmodell nur unzureichend berücksichtigt wird. Da diese nicht in ihrer gesamten Komplexität abgebildet werden kann, macht es für eine vereinfachte Kennzeichnung Sinn, nur auf wissenschaftlich akzeptierte Schlüsselgrößen zu fokussieren. Hier bietet sich die Energiedichte als Maß für den Kaloriengehalt eines Lebensmittels an.

1 789 Zeichen (mit Leerzeichen)

### ■ **Hintergrundinformation:**

Das diskutierte Ampelsystem kennzeichnet die Gehalte eines Lebensmittels an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz jeweils mit einer Ampelfarbe. Zusätzlich wird der Energiegehalt in Kalorien angegeben. Die Heterogenität der Lebensmittel macht die Anwendung des Ampelsystems schwierig. Kann Positives immer grün oder Negatives immer rot bewertet werden? Sind zucker-

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

haltige Limonaden bzw. koffeinhaltige Erfrischungsgetränke wirklich so positiv, wie es die Farben ausdrücken? Ein Colagetränk erhält immerhin wegen des Fehlens von Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz drei grüne Punkte und nur einen Roten für den Zuckergehalt.

Auch die wissenschaftliche Evidenz der international vorgeschlagenen „Bezugsgrößen“ ist nicht überzeugend. So sind die Spannen im Ampelsystem für die Kennzeichnung mit einzelnen Farben sehr groß. Dies wird am Beispiel Fett deutlich: Lebensmittel mit einem Gehalt von 3-20 g Fett je 100 g erhalten eine gelbe Farbe. Zwischen diesen Werten liegen jedoch Welten. Man kann Lebensmittel mit 3 g Fett (27 Kalorien aus Fett) nicht mit Lebensmitteln vergleichen (und mit derselben Farbe versehen), die 20 g Fett enthalten und somit 180 Fettkalorien mitbringen.

Grundsätzlich wird die Qualität der Ernährung nicht durch ein einzelnes Lebensmittel bestimmt, sondern durch die Summe der aufgenommenen Lebensmittel. Das macht eine Wertung einzelner Lebensmittel für die Ernährung des Menschen auf der Basis von festgelegten Bezugsgrößen ohne Berücksichtigung weiterer Kriterien nicht möglich.

Dass die Ampel in Ihrem Informationsgehalt sehr komplex und nicht einfach verständlich ist, zeigten auch Ergebnisse einer Studie der britischen Food Standards Agency, FSA. Die Nährwertkennzeichnung ist nicht der primäre Entscheidungsfaktor für den Kauf eines Lebensmittels. Bedeutsam sind eher Geschmack, Gewohnheiten und Preis. Lebensmittelkennzeichnung wird vor allem von Personen genutzt, die grundsätzlich an Ernährungsfragen interessiert sind. Ältere Bürger, Verbraucher mit geringer Bildung und/oder einkommensschwache Bevölkerungsgruppen erreicht man damit nur schwer.

Zusammenfassend bleibt es aus Sicht der DGE fraglich, ob eine lebensmittel-spezifische Kennzeichnung durch Ampelfarben dem Verbraucher angesichts der fehlenden wissenschaftlichen Fundierung der Umschlagswerte für die einzelnen Farben, der teilweise sehr großen Spannen für die einzelnen Farben und des schwer zu verstehenden Systems eine bessere Orientierung bei der Auswahl der Lebensmittel gibt. Zielführend erscheint dagegen, eine derartige Information auf der Basis von Produktgruppen anzubieten. Dies ermöglicht den Verbrauchern die „bessere Wahl“ bei dem gewünschten Produkt. Dieses Prinzip wendet die DGE bereits seit 2005 erfolgreich bei der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide an<sup>1</sup>.

Will man wirklich eine einfache, sofort nachvollziehbare und exakte Kennzeichnung einzelner Lebensmittel realisieren, bietet sich aus Sicht der DGE die Beschränkung auf den Parameter Energiedichte an. Sie ist eine ernährungswissenschaftlich anerkannte Größe, die z. B. auch bei der Bewertung von

---

<sup>1</sup> Stehle, P. et. al: „Grafische Umsetzung von Ernährungsrichtlinien – traditionelle und neue Ansätze“. Ernährungs Umschau 52; 2005, S. 128-135

Lebensmitteln in der Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide eingesetzt wurde.

Die Energiedichte ist der Ausdruck für den Energiegehalt eines Lebensmittels pro 100 g. Da Fette und Kohlenhydrate (wie Zucker) die wesentlichen energieliefernden Bestandteile unserer Lebensmittel sind, ist die Energiedichte somit auch ein Ausdruck für den Energiebeitrag, den Fette und Kohlenhydrate liefern. In einem einzigen Parameter werden somit Aussagen zum Energie-, Fett- und Kohlenhydratgehalt eines Lebensmittels zusammengeführt. Eine sofortige Vergleichbarkeit von Lebensmitteln ist möglich, wenn die Energiedichte gut erkennbar auf der Vorderseite eines Lebensmittels dargestellt wird. Eine Pizza mit einer niedrigen Energiedichte ist für einen Übergewichtigen sicher die bessere Wahl, als eine Pizza mit höherer Energiedichte. Hingegen kann ein normalgewichtiger Jugendlicher angesichts seines sehr hohen Energiebedarfs durchaus zur „energiedichten“ Salamipizza greifen.

Unabhängig von der Nährwertkennzeichnung sind nach Ansicht der DGE Maßnahmen der Verhältnisprävention (Schulfruchtprogramme, Verbesserung des Verpflegungsangebots in der Gemeinschaftsverpflegung) sowie eine flächendeckende Verbraucheraufklärung, -bildung und -beratung zur Verbesserung der Ernährungssituation erforderlich.

6 170Zeichen (mit Leerzeichen)

### **Kontakt**

---

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl  
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [gahl@dge.de](mailto:gahl@dge.de)  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)