

# DIE NÄHRWERT- KENNZEICHNUNG

NEUE KENNZEICHNUNGS-  
VORSCHRIFTEN AB 13.12.2016



Stark für Sie.

---

# Rund um die Nährwertkennzeichnung

---

## Das ist neu:

Mit 13.12.2016 **muss jedes vorverpackte** Lebensmittel verpflichtend eine Nährwertdeklaration aufweisen.

Allerdings wiesen auch in der Vergangenheit bereits 70 % der verpackten Lebensmittel freiwillig eine Nährwerttabelle auf.

### **Warum wurde die verpflichtende Nährwertdeklaration eingeführt:**

- ▶ Wichtige Information für die Verbraucher über die Zusammensetzung der Lebensmittel
- ▶ Hilfestellung, um eine fundierte Lebensmittelauswahl zu treffen
- ▶ Einheitliche Kennzeichnung

Ernährungsabhängige Krankheiten sind in unseren Breiten ein großes Problem. Daher sollen Konsumenten besser über die Nährwerte der Lebensmittel informiert werden. Über die Nährwertdeklaration kann somit die Zusammensetzung von ähnlichen Produkten besser verglichen werden.

## So sieht die Deklaration aus

Die Deklaration erfolgt grundsätzlich in Form einer Tabelle. Sollte das Etikett allerdings zu klein sein, dürfen die Nährwerte auch hintereinander aufgezählt werden. Wenn die größte Verpackungsfläche unter 25 cm<sup>2</sup> ist, darf die Kennzeichnung entfallen, z. B. bei einer einzeln verpackten Praline.

100 ml enthalten durchschnittlich:	
Energie	727 kJ/176 kcal
Fett	18 g
- davon gesättigte Fettsäuren	17 g
Kohlenhydrate	1,4 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	1,5 g
Salz	0,01 g

### Weiters können zusätzlich noch angegeben werden:

- ▶ einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- ▶ mehrwertige Alkohole
- ▶ Stärke
- ▶ Ballaststoffe
- ▶ Vitamine und Mineralstoffe mit Angabe % NRV (Nährstoffbezugswert)

Die Broteinheiten (BE) dürfen auch weiterhin angegeben werden, allerdings optisch abgesetzt von der Tabelle. Die Angabe ist in Österreich seit Jahrzehnten üblich und gilt als sachliche, neutrale Information.

Die Nährwertangaben erfolgen generell pro 100 g (für feste Lebensmittel) bzw. pro 100 ml (für Getränke, Essig, Öle, Saucen ...). Auf freiwilliger Basis können die Nährwerte zusätzlich noch pro Portion bzw. pro Verzehrseinheit angegeben werden.

## Und die % Werte?

Zusätzlich zu den Pflichtangaben (siehe oben) dürfen noch freiwillige Angaben gemacht werden. Das sind Angaben zu den Referenzmengen für Energie und ausgewählte Nährstoffe pro Tag. Diese sind im Anhang XIII der Verordnung festgelegt.

Referenzmengen beruhen auf allgemeinen Ernährungsempfehlungen der Ernährungsgesellschaften zur täglichen Aufnahme von Joule/Kalorien und den wichtigsten Nährstoffen.

Für Energie lautet beispielsweise die Referenzmenge 8400 kJ/2000 kcal, Fett wird mit einer Referenzmenge von 70 g angegeben.

Somit sind dann % Angaben bezogen auf 100 g/100 ml und/oder zur Portion (z. B. 4 Kekse) oder Verzehrseinheit (1 Stück Keks) in der Tabelle bezogen auf diese Werte möglich.

Verpflichtend muss auch noch der Infosatz „Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)“ angegeben werden.

Bezogen auf 100 g Lebensmittel kann eine Tabelle so aussehen:

durchschnittlicher Gehalt pro	100 g	%*
Energie	268 kJ/63 kcal	3,2 %
Fett	0,8 g	1,1 %
- davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g	2,4 %
Kohlenhydrate	11 g	4 %
- davon Zucker	11 g	12 %
Eiweiß	2,8 g	5,6 %
Salz	0,08 g	1,3 %

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

**Bezogen auf eine Portion:**

durchschnittlicher Gehalt pro	100 g	1 Portion (33 g)**	% Portion*
Energie	1589 kJ/377 kcal	524kJ/125 kcal	6 %
Fett	9,9 g	3,3 g	5 %
- davon gesättigte Fettsäuren	2,2 g	0,7 g	4 %
Kohlenhydrate	62 g	20 g	8 %
- davon Zucker	39 g	13 g	14 %
Eiweiß	8,4 g	2,8 g	6 %
Salz	0,75 g	0,25 g	4 %

\*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal) \*\* Die Packung enthält 18 Portionen

## Und die Tönnchen?



Quelle Grafik: [www.lebensmittelklarheit.de](http://www.lebensmittelklarheit.de)

Gewisse Nährwertangaben dürfen auch in einer anderen grafischen Form wiederholt werden. Das darf ausschließlich im Hauptsichtfeld der Verpackung, dieses ist auf der Vorderseite, erfolgen.

Hier gibt es zwei Möglichkeiten:

- nur Angabe des Brennwertes pro 100g/100 ml oder
- Angabe von Brennwert pro 100g/100 ml sowie Brennwert, Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz pro Portion.

Im Zusammenhang mit diesen Wiederholungen muss wieder der Infosatz angegeben werden:

„Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/2000 kcal)“

## Weist jedes Lebensmittel eine Nährwerttabelle auf?

Nein, hier gibt es einige Ausnahmen:

Handwerksbetriebe, die ihre Erzeugnisse regional bzw. punktuell vertreiben, benötigen keine Nährwertdeklaration.

Dies bedeutet, dass eine Bäuerin, die ihre Marmeladen und Chutneys auf dem ortsansässigen Bauernmarkt, in ihrem kleinen Geschäftslokal oder im Supermarkt vor Ort vertreibt, keine Nährwertdeklaration auf ihren Produkten benötigt.

Sollte sie jedoch bei einem großen Handelsunternehmen in ganz Österreich verkaufen, dann benötigt sie sehr wohl eine Nährwertdeklaration.

Weitere Ausnahmen von der verpflichtenden Nährwertdeklaration sind z. B.:  
unverarbeitete Erzeugnisse (z. B. rohes Obst, Gemüse, Fleisch), aber auch Kräuter, Gewürze, Tee, Kaugummi, Hefe, Gelatine, Gärungssessig, aber auch Alkoholika mit einem Alkoholgehalt von über 1,2 Vol%.

Wer will, darf aber auch diese Produkte freiwillig mit einer Nährwerttabelle kennzeichnen, allerdings müssen dann die Detailvorschriften der Verordnung eingehalten werden.

Textliche Konzeption:

Dipl. oec. troph. Britta Macho,

Mag. Sonja Reiselhuber-Schmölzer

ernährung e<sup>3</sup>, Ingenieurbüro für Ernährungswissenschaften

### **Konsumentenberatung der AK Vorarlberg**

Widnau 2 – 4, 6800 Feldkirch

Telefon 050/258-3000

konsumentenberatung@ak-vorarlberg.at

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet:  
[www.ak-vorarlberg.at](http://www.ak-vorarlberg.at)

**Alle AK Publikationen** stehen zum Download für Sie bereit: [www.ak-vorarlberg.at/broschueren](http://www.ak-vorarlberg.at/broschueren)

### **Weitere Bestellmöglichkeiten:**

- ▶ E-Mail: [bestellen@ak-vorarlberg.at](mailto:bestellen@ak-vorarlberg.at)
- ▶ Bestelltelefon: 050/258-8000

### **Impressum**

Herausgeber: Arbeiterkammer Vorarlberg, Widnau 2-4, 6800 Feldkirch

Telefon 050/258-0, Fax 050/258-1001,

[kontakt@ak-vorarlberg.at](mailto:kontakt@ak-vorarlberg.at), [www.ak-vorarlberg.at](http://www.ak-vorarlberg.at)

Titelfoto: © WavebreakmediaMicro - stock.adobe.com, Grafik: Jörg Schieler

Druck: Druckerei Wenin GmbH, Dornbirn

**Stand: August 2017**