

Kalorien, Fettgehalt und Co. auf Lebensmitteln hilfreich Nährwertangaben auch bei Online-Kauf Pflicht

Bestellung und Lieferung von Lebensmitteln per Internet sind auf dem Vormarsch. Online-Bring-Dienste schießen wie Pilze aus dem Boden. Damit Online-Kunden bereits beim Einkaufen am Computer erfahren, wie viel Kalorien, Salz, Fett und Zucker die angeklickten Produkte enthalten, sind **seit Mitte Dezember 2016 Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen beim Online-Kauf Pflicht.** „

Die Kennzeichnung ist wichtig, da es die einzige Möglichkeit für Verbraucher beim Online-Einkaufen ist, verpackte Produkte zu begutachten und die Pflichtkennzeichnungen mit anderen Angeboten zu vergleichen“, erklärt die Verbraucherzentrale NRW. Es zeigt sich jedoch, dass es mit der korrekten Nährwertangabe bei knapp der Hälfte der Shops noch hapert. **18 Online-Anbieter** haben entweder **keine oder eine unvollständige** beziehungsweise **fehlerhafte** Kennzeichnung. Nachfolgend das Wichtigste, das Verbraucher wissen sollten:

- ⌚ **ABC der Nährwertkennzeichnung:** Die Nährwertkennzeichnung auf vorverpackten Lebensmitteln muss Brennwert (Kilojoule und Kilokalorien), Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz des Produkts angeben. Die Werte sind für 100 Gramm oder für 100 Milliliter des Lebensmittels aufzulisten. Zusätzliche Angaben pro Portion sind zulässig.
- ⌚ **Salz:** Anhand der konkreten Salzangabe in der Nährwerttabelle lässt sich der Salzgehalt verschiedener Produkte auch beim Online-Kauf vergleichen. In fast jeder Lebensmittelgruppe, ob bei Brot, Pizza oder Käse, gibt es salzärmere Produkte anderer Hersteller, mit denen viel Salz eingespart werden kann. Wer seinen Salzkonsum von sechs Gramm täglich nicht überschreiten will, sollte auf einen Salzgehalt von maximal 1,1 Gramm pro 100 Gramm achten.
- ⌚ **Fett:** Für eine gesunde Ernährung ist wichtig, auf den Fettgehalt der Lebensmittel zu achten und die Aufnahme gesättigter Fettsäuren zu reduzieren. Gesättigte Fettsäuren kommen etwa in tierischen Lebensmitteln (zum Beispiel Käse) oder auch in vegetarischen Produkten mit Kokosfett vor.

- ⌚ Ein Blick in die Nährwertkennzeichnung hilft, zu kontrollieren und zu vergleichen. Er zeigt den kompletten Fettgehalt in Gramm und wie viel Gramm daraus aus gesättigten Fettsäuren bestehen.
- ⌚ **Zucker:** Es gibt kaum ein verpacktes Lebensmittel, auch wenn es nicht süß, sondern pikant ist, das keinen Zucker enthält. Viele Süß- und dadurch auch Dickmacher sind in verarbeiteten Lebensmitteln auf den ersten Blick allerdings nicht erkennbar. Im Zutatenverzeichnis versteckt sich Zucker auch unter Namen wie Saccharose, Glucose und Fructose. Die Hersteller sind jedoch nicht verpflichtet, die verwendete Menge der einzelnen Zuckerarten zu deklarieren. Dies lässt sich nur durchs Studium der Nährwerttabelle ermitteln.
- ⌚ **Beim Online-Kauf noch wichtig:** Da beim Einkaufen per Display Lebensmittelverpackungen nicht von allen Seiten studiert werden können, müssen die Informationen zum jeweiligen Produkt auf der Angebotsseite im Internet vollständig präsentiert werden.
- ⌚ Dies betrifft neben der Nährwerttabelle auch andere Kennzeichnungselemente – etwa das Zutatenverzeichnis, die Allergenkennzeichnung, die Füllmenge und Hinweise zur sachgerechten Aufbewahrung. Online-Shops und –Angebote, bei denen diese Hinweise Mangelware sind, können der Verbraucherzentrale NRW unter der E-Mail-Adresse ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw gemeldet werden.

Weitere Hinweise zum Online-Kauf von Lebensmitteln im Internet unter www.verbraucherzentrale.nrw/internetlm.

31/2017