



Dr. Philippe Heim

Sportlernahrung

Allergene, Gluten, Fett- und Proteingehalt sowie Kennzeichnung

Anzahl untersuchte Proben: 25

Anzahl beanstandete Proben: 9 (36%)

Beanstandungsgründe: Proteingehalt, Fettgehalt und Kennzeichnung



Ausgangslage

In vielen Lebensmittelläden, Sportgeschäften und Fitnessstudios werden für Sportlerinnen und Sportler Lebensmittel mit spezifischen Eigenschaften angeboten. Diese Lebensmittel zielen darauf ab, den Konsumenten mit zusätzlicher Energie oder einem Mix aus Nährstoffen zu versorgen. Dabei handelt es sich um Riegel, Pulver zur Herstellung von Shakes oder isotonische Getränke. In der aktuellen Kampagne haben wir vor allem Produkte untersucht, welche einen hohen Proteinanteil („High Protein“) aufweisen. Als Proteinquelle werden vorzugsweise pflanzliches Sojaprotein oder tierisches Molkeprotein eingesetzt. Sportlernahrung besteht häufig aus zahlreichen Zutaten, welche richtig gekennzeichnet werden müssen. Es gibt viele Lebensmittelallergiker, welche auf diverse Zutaten allergisch reagieren. Aus diesem Grund müssen die 14 wichtigsten allergenen Zutaten unbedingt in der Zutatenliste aufgelistet und zudem optisch hervorgehoben werden. Da es im Herstellerbetrieb zu Kontaminationen kommen kann, müssen auch diese unbeabsichtigten Verunreinigungen entsprechend deklariert werden. Hinweise wie zum Beispiel „kann Soja enthalten“ machen den Allergiker auf diese Problematik aufmerksam. Milch, Eier, Nüsse und andere Allergene sind deshalb auf der Verpackung stets zu deklarieren; selbst dann, wenn sie nur als Verunreinigung in einem Produkt (ab 0.1%) enthalten sein könnten. Zur Vermeidung von allergischen Reaktionen, die je nachdem lebensbedrohlich sind (anaphylaktischer Schock), müssen sich Allergiker auf die Zutatenlisten von vorverpackten Lebensmitteln verlassen können.

Untersuchungsziel

Im Rahmen der Kampagne wurden folgende Punkte untersucht:

- Nachweis von nicht-deklarierten Allergenen:
Milch, Ei, Erdnuss, Mandeln, Haselnuss, Walnuss, Pistazie, Cashewnuss, Pecannuss, Paranuss, Macadamianuss, Lupine, Soja und Sesam
- Gluten
- Fettgehalt
- Proteingehalt
- Kennzeichnung

Gesetzliche Grundlagen

Für die Deklaration von Zutaten, die unerwünschte Reaktionen auslösen können (Allergene und glutenhaltige Getreidesorten) gibt es gemäss Art. 10 und 11 der Verordnung betreffend die Information über Lebensmittel (LIV) folgende Regelungen. Sie müssen in jedem Fall im Verzeichnis der Zutaten deutlich bezeichnet werden. Auf diese Zutaten muss auch dann hingewiesen werden, wenn sie nicht absichtlich zugesetzt werden, sondern unbeabsichtigt in ein anderes Lebensmittel gelangt sind (unbeabsichtigte Vermischungen oder Kontaminationen), sofern ihr Anteil, z.B. im Falle von Milch 1 g/kg oder im Falle von Gluten 200 mg/kg übersteigen könnte. Hinweise, wie „Kann xy enthalten“ sind unmittelbar nach dem Verzeichnis der Zutaten anzubringen.

Auch die Aufmachung, Verpackung und Werbung von Lebensmitteln ist gesetzlich geregelt. Gemäss Art. 18 und 19 des Lebensmittelgesetz (LMG) und Art. 12 der Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung (LGV), dürfen die Konsumentinnen und Konsumenten nicht getäuscht werden.

Probenbeschreibung

In sieben Sportgeschäften oder Fitnessstudios wurden insgesamt 25 Proben erhoben. Dabei handelte es sich um diverse Energieriegel, Gebäck oder Pulver zur Herstellung von Shakes. Die meisten Produkte wiesen einen hohen Anteil an Protein auf und wurden entsprechend ausgelobt („high Protein“). Als Produktionsland/-region wurden Deutschland, Österreich, Schweiz, Frankreich, Italien, Grossbritannien, Kanada, USA oder EU angegeben.

Prüfverfahren

Der Nachweis von Milch, Ei und Gluten erfolgte mittels ELISA-Verfahren. Der Nachweis der Allergene Erdnuss, Mandel, Haselnuss, Walnuss, Pistazie, Cashewnuss, Pecannuss, Paranuss Macadamianuss, Lupine, Soja und Sesam erfolgte mittels PCR. Der Fettgehalt wurde mittels Soxhlet Verfahren ermittelt und mittels Kjeldahlscher Stickstoffbestimmung wurde der Proteingehalt bestimmt.

Ergebnisse und Massnahmen

Allergene

Es wurden keine nicht-deklarierten Allergene nachgewiesen. Zwei Hersteller haben wir jedoch darauf aufmerksam gemacht, dass Spuren eines Allergens nahe des Deklarationsschwellenwerts von 0.1% nachgewiesen wurden.

Proteingehalt

Die deklarierten Proteingehalte lagen im Bereich von 5.2 bis 89.0 g/100 g. Bei zwei Produkten wurde eine Abweichung gegenüber der Deklaration festgestellt:

- Ein Proteingebäck enthielt nur 5.9 anstatt 35.5 g/100 g Protein
- Ein Proteinshake enthielt nur 29.0 anstatt 32.0 g/100 g Protein

Die Verpackungen beider Produkte werben mit einem hohen Proteinanteil. Der zu tiefe Proteinanteil entspricht im ersten Fall einer massiven Täuschung der Konsumenten. Beide Produkte wurden bei den Herstellern beanstandet.

Fettgehalt

Die deklarierten Fettgehalte lagen im Bereich von 0.01 bis 20.0 g/100 g. Bei drei Produkten wurden Abweichungen gegenüber der Deklaration festgestellt:

- Ein Energieriegel enthielt 18.6 anstatt 14.0 g/100 g Fett
- Ein Proteingebäck enthielt 6.9 anstatt 4.9 g/100 g Fett
- Ein Proteinshake enthielt nur 7.1 anstatt 9.4 g/100 g Fett

Alle Produkte wurden beim jeweiligen Hersteller wegen Täuschung beanstandet.

Kennzeichnung

Acht Proben wurden wegen fehlerhafter Kennzeichnung beanstandet. Die Beanstandungsgründe waren unter anderem unzulässige Auslobungen, eine unvollständige Nährwertdeklaration oder das Fehlen der Mengenangabe einer ausgelobten Zutat. Zudem gab es ein paar kleinere Mängel, auf welche wir die Hersteller aufmerksam gemacht haben.

Schlussfolgerungen

Die Allergendeklaration entsprach erfreulicherweise bei allen Proben der Gesetzgebung. Die Proben, bei welchen der Protein- oder der Fettgehalt nicht korrekt deklariert war, wurden beim verantwortlichen Be-

trieb beanstandet. Eine korrekte Angabe der Nährwerte ist bei dieser Produktkategorie umso wichtiger, da sich die Zielkonsumenten meist intensiv mit ihrer Ernährung auseinandersetzen und sich entsprechend ernähren wollen. Die Kennzeichnung einiger Produkte war nicht zufriedenstellend und musste beanstandet werden. Die Lebensmittelkategorie Sportlernahrung wird bei Gelegenheit wieder kontrolliert.