

Lebensmittel für eine gewichtskontrollierende Ernährung / Zucker-, Protein-, Fettgehalt und Kennzeichnung

Gemeinsame Kampagne der Kantone Basel-Stadt (Schwerpunktlabor) und Basel-Landschaft

Anzahl untersuchte Proben: 21

beanstandet: 7

Beanstandungsgründe:

Proteingehalt (2), Fettgehalt (1), Kennzeichnung (6)

Ausgangslage

Der Body Mass Index (BMI), auch Körpermassindex, ist eine Masszahl für die Bewertung des Körpergewichts. Der BMI berechnet sich folgendermassen:

$$BMI = \frac{m}{l^2} \quad \begin{array}{l} m: \text{ Körpergewicht in kg} \\ l: \text{ Körpergrösse in m} \end{array}$$

Ein BMI von 20 bis 25 gilt als normal. In der Schweiz ist rund jeder Dritte übergewichtig. Überernährung ist in den Industrienationen das grösste Ernährungsrisiko. Sie verursacht mehr Schaden als die durch Lebensmittel übertragenen Infektionen oder die in Lebensmittel vorhandenen toxikologisch wirksamen Substanzen. Unabhängig vom Gesundheitsaspekt, gehört „Schlanksein“ zum Schönheitsideal. Obwohl die Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater empfehlen, langfristig die Essgewohnheiten umzustellen statt Kurzdiäten zu machen, bleiben Produkte zum Abnehmen beliebt.

Im Jahr 2005 mussten sechs von 18 Proben beanstandet werden.



Untersuchungsziele

Für die gewichtskontrollierende Ernährung ist in erster Linie der Gehalt der energieliefernden Nährstoffe relevant. Deshalb wurden die Gehalte an Zuckern, Fetten und Proteinen bestimmt und die Produkte gemäss den Anforderungen der Kennzeichnungsverordnung überprüft.

Gesetzliche Grundlagen

Lebensmittel für eine gewichtskontrollierende Ernährung gehören zu den Speziallebensmitteln und werden deshalb in der Verordnung über Speziallebensmittel (Art. 16) umschrieben. Lebensmittel für eine gewichtskontrollierende Ernährung sind Lebensmittel mit einer besonderen Zusammensetzung, die bei Verwendung entsprechend den Anweisungen der Herstellerin die tägliche Nahrungsmittelration ganz oder teilweise ersetzen. Es gibt zwei Kategorien, die entsprechend gekennzeichnet werden müssen:

- Erzeugnisse zum Ersatz einer ganzen Tagesration
- Erzeugnisse zum Ersatz einer oder mehrerer Mahlzeiten

Für diese Lebensmittel gelten strenge Anforderungen bezüglich Energiewert, Proteingehalt, Fettgehalt, Nahrungsfasergehalt, Vitamin- und Mineralstoffgehalten.

Auch die Kennzeichnung hat speziellen Anforderungen zu entsprechen:

- Nährwertkennzeichnung bezogen auf das zubereitete genussfertige Erzeugnis
- Zubereitungshinweis
- Hinweis auf eine laxative Wirkung wenn durch das Produkt mehr als 20 g mehrwertige Alkohole pro Tag aufgenommen werden
- Hinweis, dass eine ausreichende tägliche Flüssigkeitsaufnahme wichtig ist
- Hinweise, dass alle für einen Tag erforderlichen Nährstoffe in angemessener Menge enthalten sind und dass das Erzeugnis nicht länger als drei Wochen ohne ärztliche Konsultation verwendet werden sollte (bei Erzeugnissen zum Ersatz einer ganzen Tagesration)

- Hinweis, dass die Erzeugnisse nur im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck erfüllen und andere Lebensmittel Teil dieser Ernährung sein müssen (bei Erzeugnissen zum Ersatz einer oder mehrerer Mahlzeiten)
- Verboten sind Hinweise darauf, innerhalb welcher Frist oder in welchem Ausmass eine Gewichtsabnahme zu erwarten ist, sowie Hinweise darauf, dass eine Verringerung des Hungergefühls oder ein verstärktes Sättigungsgefühl zu erwarten sind.
- Die Anpreisungen dürfen nicht zur Täuschung Anlass geben (LGV Art. 10). Insbesondere sind Hinweise irgendwelcher Art, die einem Lebensmittel Eigenschaften als Schlankheitsmittel zuschreiben, verboten.

Weiter gelten die allgemeinen Deklarationsvorschriften der LKV, LGV und der Verordnung über Speziallebensmittel.

Probenbeschreibung

In sieben Geschäften (Drogerien und Apotheken) im Kanton Basel-Stadt und in einem Betrieb in Basel-Landschaft wurden 16 Produkte für die gewichtskontrollierende Ernährung erhoben. Ergänzend wurden im Internet bei drei Schweizer Firmen fünf Produkte bestellt. Beim Bestellvorgang wurde darauf hingewiesen, dass es sich um eine amtliche Untersuchung handelt.

Die Produkte wurden in Italien (7), Frankreich (3), USA (3), Deutschland (2), Österreich (1) oder im Inland (3) hergestellt. Bei zwei Produkten war die Herkunft nicht eindeutig. Zwei Produkte stammten aus biologischer Produktion.

Prüfverfahren

Die Zucker wurden mittels Ionenchromatographie analysiert. Zur Bestimmung des Fettgehalts wurden die Proben mit Salzsäure in Gegenwart von Toluol aufgeschlossen und das Fett zugleich extrahiert. Ein Aliquot der organischen Phase wurde im Stickstoffstrom eingedampft und der Fettrückstand gewogen. Kontrollbestimmungen erfolgten mittels Soxhlet-SLMB-Methode. Das Kjeldahl-Verfahren wurde zur Quantifizierung des Proteinanteils angewandt.

Ergebnisse und Massnahmen

Zuckerarten

Die Zuckermengen lagen im Bereich von 11 bis 37%. Die bei zwölf Produkten in der Nährwertdeklaration deklarierten Zuckergehalte konnten in allen Fällen bestätigt werden.

Proteingehalt

Die Proteinmengen lagen im Bereich von 4 bis 61%. Bei zwei Produkten entsprach die deklarierte Menge (1.4%, respektive 16.7%) nicht der nachgewiesenen Menge (5.8%, respektive 48.2%). Beide Produkte mussten diesbezüglich beanstandet werden.

Fettgehalt

Die Fettmengen lagen im Bereich von 1 bis 15%. Bei einem Produkt, das bezüglich Proteingehalt beanstandet werden musste, entsprach auch der deklarierte Fettgehalt (0%) nicht der nachgewiesenen Menge (2.5%). Die Probe wurde auch diesbezüglich beanstandet.

Kennzeichnung / Zulässigkeit

Wegen folgenden Deklarationsmängeln kam es zu Beanstandungen bzw. Überweisungen an die zuständigen Ämter:

- Fehlende Sachbezeichnung
- Fehlende Nährwertangabe (2)
- Fehlende oder unklare Angabe des Produktionslandes (2)
- Fehlende Zertifizierungsstelle bei einem biologischen Produkt
- Fehlende Kennzeichnung in einer Amtsspache
- Schlechte Lesbarkeit der Kennzeichnungselemente (2)
- Nicht umschriebene Zutaten (z.B. Vegikapsel)
- Deklaration der in Lebensmitteln unzulässigen Zutat Ginkgo.
- Unzulässige Anpreisungen auf der Verpackung (2)
- Unzulässige Anpreisungen auf den Internetseiten (2)

Schlussfolgerungen

Da die Beanstandungsquote immer noch 33% beträgt, werden wir auch in Zukunft Lebensmittel für die gewichtskontrollierende Ernährung untersuchen müssen.