

Lebensmittel für eine gewichtskontrollierende Ernährung / Zuckerarten und -gehalt, Fettgehalt, Proteingehalt, Mineralstoffe und Deklaration

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

Anzahl untersuchte Proben: 18

beanstandet: 6

Beanstandungsgründe:

Zuckerart (2), Mineralstoffgehalt (4), Deklaration (1)

Ausgangslage

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. Ein Körpermassenindex (BMI = Körpergewicht in kg/ (Körpergrösse in m)²) von 20 bis 25 gilt als normal. In der Schweiz ist jeder Dritte übergewichtig. Die Männer sind zwar häufiger betroffen, haben aber den geringeren Ansporn, ihr Gewicht zu reduzieren. Unabhängig vom Gesundheitsaspekt, sorgen die Medien dafür, dass „Schlanksein“ zum Schönheitsideal gehört. Dies dürfte mit ein Grund dafür sein, dass nur jede 5. Frau ihr Gewicht als „Wunschgewicht“ bezeichnet. Besorgniserregend ist, dass die Hälfte aller 14- bis 19-jährigen Mädchen abnehmen wollen.



Obwohl die Ernährungsberater empfehlen, langfristig die Essgewohnheiten umzustellen statt Kurzdiäten zu machen, bleiben Produkte zum Abnehmen beliebt.

Untersuchungsziele

Bei den Lebensmitteln für eine gewichtskontrollierende Ernährung ist die Reduktion der energieliefernden Nährstoffe wichtig. Aus diesem Grunde wurden in unserem Labor in erster Linie die Gehalte an Zuckern, Fetten und Proteinen überprüft. Das kantonale Labor Basel-Landschaft kontrollierte zudem die Mineralstoffgehalte. Die Deklarationen wurden gemäss den Anforderungen der Lebensmittelverordnung geprüft.

Gesetzliche Grundlagen

Speziallebensmittel sind Lebensmittel, die für eine besondere Ernährung bestimmt sind (LMV Art. 165 Abs. 1). „Schlankheitsmittel“ gehören am ehesten zu den energieverminderten und energiearmen Lebensmitteln (Art. 171) sowie zu den zur Gewichtskontrolle bestimmten Lebensmitteln (Art. 181). Für letztere gelten strenge Anforderungen (Anhang 7 der LMV) bezüglich Energiewert, Proteingehalt, Fettgehalt, Nahrungsfasergehalt, Vitamin- und Mineralstoffgehalten und deren Deklaration. Die Anpreisungen dürfen nicht zur Täuschung Anlass geben (Art. 19). Insbesondere sind Hinweise irgendwelcher Art, die einem Lebensmittel Eigenschaften als Schlankheitsmittel zuschreiben, verboten. Es gelten die allgemeinen Deklarationsvorschriften gemäss Kapitel 5 (Art. 19 bis 36) der LMV.

Probenbeschreibung

In drei Drogerien des Kantons Basel-Landschaft und 2 Grossverteilern im Kanton Basel-Stadt wurden insgesamt 18 Proben erhoben. 14 Erzeugnisse waren zum Ersatz einer oder mehrerer Mahlzeiten (LMV Art. 181 Abs. 1 Bst. b), 2 Erzeugnisse zum Ersatz einer ganzen Tagesration (LMV Art. 181 Abs. 1 Bst. a) vorgesehen, ein Produkt war ein eiweissangereichertes Lebensmittel (LMV Art. 179) und ein Produkt ein Medizinprodukt. Letzteres unterliegt dem Heilmittelgesetz. 8 Produkte wurden im Inland produziert. 5 weitere Proben wurden in Frankreich, 4 in Deutschland und eines in Ungarn hergestellt.

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. Das Kjeldahl-Verfahren wurde zur Quantifizierung des Proteinanteils angewandt. Die Mineralstoffe wurden mittels ICP-MS bestimmt.

Ergebnisse und Massnahmen

- Bei zwei Proben wichen die Gesamt-Zuckermengen deutlich von der Deklaration ab. Wir konnten bei beiden Proben rund 10% Maltose nachweisen, die in der Zutatenliste nicht aufgeführt war. Beide Proben mussten beanstandet werden.
- Aufgrund der angegebenen Mineralstoffmengen kam es zu 4 Beanstandungen: Eine Probe enthielt gegenüber der Deklaration die 8-fache Menge an Natrium. Eine weitere Probe enthielt gegenüber der Deklaration gut die doppelte Menge an Mangan und Zink, zwei andere die gut anderthalbfachen Mengen an Magnesium oder Mangan.
- Eine Probe lobte die Zutat Ei aus, ohne die entsprechende Menge in der Zutatenliste anzugeben.
- Abklärungen mit der Swissmedic ergaben, dass das Medizinprodukt ordnungsgemäss als Heilmittel im Verkauf ist.

Schlussfolgerungen

Insbesondere die Mineralstoffkontrolle zeigte Mängel bei den Lebensmitteln für die gewichtskontrollierende Ernährung auf. Bis auf eine Ausnahme (2 Proben einer Firma) kann man sich auf die deklarierten Mengen der Nährstoffe Zucker, Fett und Protein verlassen. Die strengen Anforderungen gemäss Anhang 7 der LMV wurden allesamt eingehalten.