

Ernährung

Dezember 2008

WISSENSCHAFTLICHER PRESSEDIENST - HERAUSGEBER: PROF. DR. R. MATISSEK
LEBENSMITTELCHEMISCHES INSTITUT DER DEUTSCHEN SÜSSWARENINDUSTRIE, KÖLN

HEUTE

Weniger Übergewicht durch mehr Information?

Möglichkeiten und Grenzen einer erweiterten Kennzeichnung von Lebensmitteln

Prof. Dr. Andreas Hahn, Institut für Lebensmittelwissenschaft und
Ökotrophologie an der Leibniz Universität Hannover

Seiten 1-9

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE

Weniger Übergewicht durch mehr Information?

Möglichkeiten und Grenzen einer erweiterten Kennzeichnung von Lebensmitteln*

Zusammenfassung

Die steigende Prävalenz des Übergewichts mit seinen Folgeerkrankungen und die damit verbundenen, wachsenden Gesundheitskosten zwingen auch die Politik zum Handeln. Als eine Maßnahme wird sowohl auf europäischer als auch auf nationaler Ebene die erweiterte Kennzeichnung von Lebensmitteln angesehen. Darüber aber, welche Informationen für den Verbraucher notwendig und hilfreich sind, wie sich diese leicht erfassbar gestalten lassen, damit der Verbraucher die „richtige“ Entscheidung treffen kann, gehen die Meinungen auseinander.

Mit dem „GDA-Nährwertkompass“ und der „Ampelkennzeichnung“ liegen derzeit zwei unterschiedliche Kennzeichnungsmodelle vor. Während beim „GDA-Nährwertkompass“ Energiegehalt und Nährwerte einer Portion eines Lebensmittels absolut und bezogen auf einen Richtwert für die tägliche Zufuhr angegeben werden, setzt die „Ampelkennzeichnung“ auf eine farbige Codierung und nimmt damit eine Bewertung des Energie- und Nährstoffgehalts pro 100 g eines Lebensmittels vor. Beide Systeme beschränken sich bei den Nährstoffen auf Gesamtfett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz bzw. Natrium, wobei eine wissenschaftliche Diskussion auf breiter Basis, welche Nährstoffe in eine für Verbraucher hilfreiche Kennzeichnung einbezogen werden sollten, bislang nicht stattgefunden hat.

An beiden Ansätzen ist zu kritisieren, dass der Energie- und Nährstoffgehalt eines Lebensmittels in Bezug zur gewünschten Aufnahme gestellt wird. Während damit verbundene Unschärfen beim „GDA-Nährwertkompass“ durch Aufklärung behoben werden könnten, ist die durch die Farben rot (hoch), gelb/orange (mittel) und grün (niedrig) wertende Vorgehensweise bei der „Ampelkennzeichnung“ als willkürlich anzusehen. Denn wissenschaftlich abgesicherte und begründbare Grenzwerte für die Zufuhr von Energie und Nährstoffen aus einem einzelnen Lebensmittel liegen nicht vor. Ein einzelnes Lebensmittel ist vielmehr in gesundheitlicher Hinsicht ein „Nichts“ – seine Bedeutung ergibt sich qualitativ und quantitativ im Kontext der Lebensmittel, mit denen es gemeinsam verzehrt wird. Darüber hinaus führt eine farbige Wertung die Verbraucher in die Irre und wiegt eine grüne Kennzeichnung sie in vermeintlicher Sicherheit, die „richtige“ Wahl getroffen zu haben.

Egal, für welche Kennzeichnung sich die Politik entscheiden wird, eine ganzheitliche Aufklärung des Verbrauchers über einen gesunden Lebensstil, das Erlernen der Bedeutung von Lebensmitteln und die Vermittlung von Handlungskompetenz muss weiterhin im Vordergrund stehen. Schließlich umfasst die erweiterte Kennzeichnung ohnehin nur verpackte Lebensmittel, berücksichtigt keine an Theken oder Ständen verkauften Produkte und keine in der Gastronomie und der Gemeinschaftsverpflegung zubereiteten Speisen. Der Gedanke, man könne das Übergewichtsproblem auch nur ansatzweise durch Kennzeichnung lösen, erscheint mehr als blauäugig.

Prof. Dr. Andreas Hahn, Institut für Lebensmittelwissenschaft und Ökotrophologie an der Leibniz Universität Hannover

Einleitung

Deutschland steht vor gewichtigen Problemen – und das in mehrfacher Hinsicht. Inzwischen hat die Prävalenz von Übergewicht und Adipositas ein alarmierendes Ausmaß erreicht. Nach neueren Erhebungen sind in Deutschland 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen zwischen 18 und 80 Jahren sowie – und dies ist besonders bedenklich – bereits 15 Prozent der Kinder und Jugend-

lichen (bis 17 Jahre) übergewichtig [1, 2]. Jeder fünfte Bundesbürger ist sogar als adipös anzusehen.

Dass Übergewicht mit zahlreichen Folgeerkrankungen wie Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen und Hypertonie sowie schließlich Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht, ist ebenso unbestritten wie dessen

*geringfügig modifizierte Fassung eines Beitrags aus Ernährung im Fokus 8, 2008: 412 – 418

Bedeutung für Tumorerkrankungen und vielfältige andere Gesundheitsstörungen [3, 4]. Übergewicht und Fehlernährung führen aber nicht nur zu individuellem Leid und dem Verlust von Lebensqualität und Lebensjahren, sondern werfen gleichzeitig erhebliche gesundheitsökonomische und soziale Probleme auf. So werden im deutschen Gesundheitswesen inzwischen jährlich ca. 75 Milliarden Euro im Zusammenhang mit ernährungsassoziierten Erkrankungen aufgewendet.

Das Problem ist nicht neu. Angesichts seiner Dimension sieht sich nun aber die Politik gezwungen zu handeln. Als eine Maßnahme wird dabei auf europäischer wie auch auf nationaler Ebene eine erweiterte Kennzeichnung von Lebensmitteln angesehen. So wird zunehmend gefordert, die Deklaration so zu gestalten, dass dem Verbraucher alle Informationen zur Verfügung stehen, die er benötigt, um sich gesund zu ernähren.

Ganz offenbar geht die Politik dabei von der seit langem etablierten Vorstellung des aufmerksamen und verständigen Durchschnittsverbrauchers aus. Dieser soll die notwendige Sachinformation erhalten, also die objektive Angabe darüber, welche Eigenschaften ein Lebensmittel aufweist. In diesem Kontext sind dies insbesondere die Gehalte an Nährstoffen und Energie. Im zweiten Schritt soll der Konsument diese Information bewerten – und sich in einem dritten Schritt schließlich so verhalten, dass er seine Lebensmittelauswahl unter ernährungsphysiologischen und präventivmedizinischen Gesichtspunkten gestaltet.

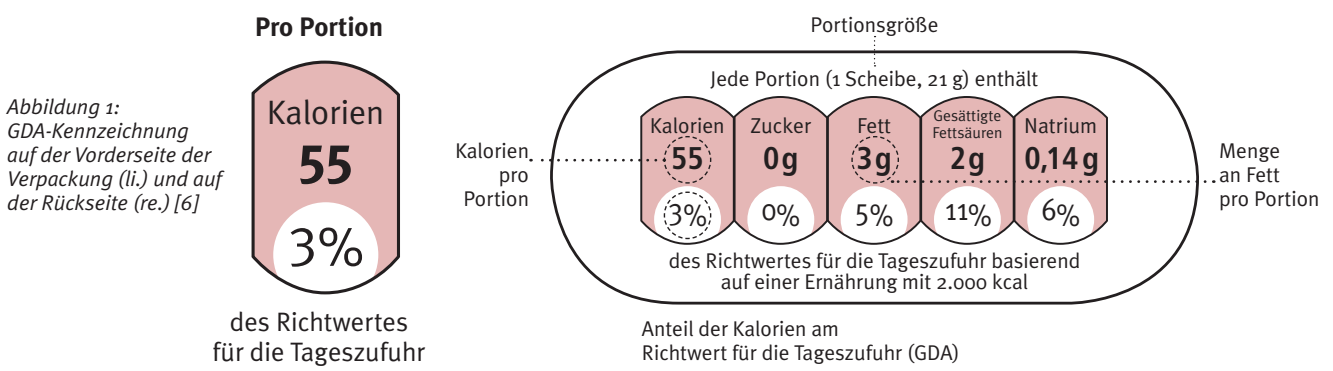
Soweit die Theorie. Bei der Umsetzung dieser politischen Vorstellung in die Praxis stellt sich indes die Frage, welche Informationen für den Verbraucher notwendig und hilfreich sind, wie diese Informationen leicht erfassbar

gemacht werden können und wie ihm die „richtigen“ Entscheidungen erleichtert werden können.

Im Wesentlichen werden derzeit zwei unterschiedliche Ansätze diskutiert, die „Ampelkennzeichnung“ sowie der „GDA-Nährwertkompass“. Beide Systeme haben sowohl Befürworter als auch Gegner und die Analyse der derzeitigen Situation macht schnell klar, dass die Auseinandersetzung bisweilen polemisch und stark emotional überlagert geführt wird. Eine sachliche Orientierung fällt deshalb schwer.

Die GDA-Kennzeichnung

Der „GDA-Nährwertkompass“ (GDA: guideline daily amount) nimmt für sich in Anspruch, den „Verbrauchern leicht verständlich, wertungsfrei und unmittelbar bei ihren Kaufentscheidungen zu helfen“ [5]. Hierzu gibt er Auskunft darüber, welchen Energie- und Nährstoffgehalt ein Produkt absolut und bezogen auf einen Richtwert für die tägliche Zufuhr des jeweiligen Nährstoffs enthält. Auf der Vorderseite der Verpackung („Front of package“, FOP) wird mit Hilfe eines Icons angegeben, wie groß die zugrunde gelegte Portion ist, welche Energiemenge mit dieser Portion zugeführt wird und welchen Anteil an der empfohlenen täglichen Energiezufuhr die Portion ausmacht. Auf der Rückseite der Verpackung („back of package“, BOP) finden sich analog gestaltete Angaben zum Gehalt an Gesamtfett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Natrium, teilweise auch zu anderen Nährstoffen wie Proteinen, Kohlenhydraten und Ballaststoffen (siehe Abbildung 1). Zusätzlich erfolgen alle Angaben auf der Rückseite bezogen auf 100 g bzw. 100 ml des betreffenden Lebensmittels. Eine ernährungsphysiologische Bewertung erfolgt nicht, so dass im Gegensatz zum Ampelmodell auch auf eine Farbkennzeichnung der Energie- und Nährstoffgehalte verzichtet wird.



Zentrales Element der GDA-Kennzeichnung ist somit neben den absoluten Energie- und Nährstoffgehalten pro Portion des Lebensmittels die Angabe dazu, welchen prozentualen Beitrag das Produkt zur Energie- und Nährstoffzufuhr leistet. Als Bezugsgröße dienen von den Vertretern des GDA-Kompasses zugrunde gelegte „Richtwerte des täglichen Bedarfs“. Sie basieren im Wesentlichen auf den Ergebnissen des EURODIET-Projekts [7], beziehen aber auch die Empfehlung verschiedener nationaler Ernährungsgremien mit ein.

Auffallend ist zudem, dass sich die Angaben zum Zuckergehalt eines Lebensmittels auf dessen Gesamtzuckergehalt beziehen, nicht nur auf die Menge an zugesetztem Zucker. Dies ist von zentraler Bedeutung bei Lebensmitteln wie z. B. Fruchtsäften mit einem von Natur aus hohen Gehalt an Mono- und Disacchariden.

Das Modell der GDA-Nährwertkennzeichnung geht zurück auf Initiativen der Wirtschaft und wird inzwischen von einer Reihe großer Lebensmittelunternehmen propagiert (Cadbury, Campbell's Germany, Coca Cola, Danone, Kellogg (Deutschland), Kraft Foods Deutschland, Mars, Nestlé, PepsiCo und Unilever), die sich in der Initiative „Ausgezeichnet informiert“ [6] zusammengefunden haben. Unterstützung findet der Ansatz u. a. durch die nationalen und europäischen Verbände der Lebensmittelwirtschaft sowie durch Handel und Gastronomie.

Die „Ampelkennzeichnung“

Zentrales Element der Ampelkennzeichnung von Lebensmitteln ist die Visualisierung von Nährstoff- und Energiegehalten durch eine Farbcodierung – rot (hoch), gelb-orange (mittel), grün (niedrig). Sie soll den Verbraucher nicht nur informieren, sondern ihm eine einfache, schnelle und unmittelbare Orientierung für seine Kaufentscheidung geben. Die Angaben der Nährstoffgehalte sind dabei auf je 100 g bzw. 100 ml des Lebensmittels bezogen. Aufgeführt und zusätzlich mit Farbsymbolen unterlegt werden die absoluten Gehalte an Energie, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz (siehe Abbildung 2).

Die Einteilung in die jeweilige Farbgruppe erfolgt anhand festgelegter Schwellenwerte, die für alle festen Lebensmittel gelten. Für Getränke sind die Werte zu halbieren.

So wird ein Fettgehalt über 20 g pro 100 g des Lebensmittels als hoch, über 3 g bis 20 g pro 100 g als mittel und bis zu 3 g pro 100 g als niedrig eingestuft; Portionsgrößen bleiben meist unberücksichtigt. Bei der Bewertung des Zuckergehaltes gibt es unterschiedliche Angaben zum Schwellenwert für eine Kennzeichnung mit Rot: Während der Verbraucherzentrale Bundesverband (VZBV) einen Gehalt über 12,5 g Zucker pro 100 g Lebensmittel als hoch einstuft, geht die englische Lebensmittelbehörde Food Standards Agency (FSA) von 15 g Zucker pro 100 g Lebensmittel aus [9].

Die Angaben beziehen sich auf 100 g, NICHT auf eine Portion!	grün (niedrig)	gelb/orange (mittel)	rot (hoch)	Getränke: Halbe Werte
Fett	bis 3 g	3-20 g	> 20 g	
gesättigte Fettsäuren	bis 1,5 g	1,5-5 g	> 5 g	
Zucker	bis 5 g	5-12,5 g	> 12,5 g	
Salz	bis 0,3 g	0,3-1,5 g	> 1,5 g	

Abbildung 2: Ampelkennzeichnung von Lebensmitteln, modifiziert nach VZBV [8]

In England wird die Ampelkennzeichnung von Lebensmitteln von einigen Unternehmen schon seit geraumer Zeit verwendet, von anderen hingegen abgelehnt. Vielfach finden sich neben einer „reinen“ Ampel mit Farbcodierung auch Mischformen, in denen neben dem absoluten Nährstoffgehalt mit Farbcodierung (pro 100 g bzw. 100 ml des Lebensmittels) auch prozentuale GDA-Angaben (pro Portion) mit aufgeführt sind.

Das Ampelmodell wurde wesentlich von der FSA entwickelt und findet in Deutschland Unterstützung insbesondere bei den Verbraucherverbänden sowie politisch bei Grünen und Teilen der SPD.

Ernährungswissenschaftliche Aspekte

Die Kennzeichnung von Lebensmitteln ist ein notwendiges Instrument, um den Verbraucher objektiv zu informieren und ihm die Möglichkeit zu eröffnen, Erzeugnisse zu vergleichen. Die nun aufgeworfene politische Grundidee einer erweiterten Lebensmittelkennzeichnung besteht offenkundig darin, den Verbraucher dazu anzuleiten, sich „besser“ zu ernähren und dadurch

einen Beitrag zur Prävention ernährungsassoziierter Erkrankungen zu leisten. Dies ist in dieser expliziten Form neu, aus ernährungsphysiologischer Sicht aber nachvollziehbar.

Nicht übersehen werden darf, dass bereits heute umfangreiche europäische und nationale Rechtsvorschriften bestehen, die die Kennzeichnung – und auch die Werbung – von Lebensmitteln regeln. So sind in der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung (LMKV) sowie in der Nährwertkennzeichnungsverordnung (NKV) zahlreiche Angaben festgelegt, beispielsweise zu Zutaten und zum Gehalt an Allergenen, Energie und Makronährstoffen. Bei der Nährwertkennzeichnung werden im Wesentlichen die Angaben der Big 4 (Brennwert, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette) und Big 8 (zusätzlich Zucker, gesättigte Fettsäuren, Natrium und Ballaststoffe) unterschieden. Nährwertangaben sind allerdings nicht vorgeschrieben, eine Kennzeichnungspflicht wird nur durch die freiwillige Verwendung einer nährwertbezogenen Angabe ausgelöst. Seit Inkrafttreten der VO (EG) Nr. 1924/2006 („Claims-Verordnung“) ist zudem rechtlich verbindlich fixiert, unter welchen Bedingungen solche nährwertbezogenen Angaben wie z. B. „energiearm“, „fettarm“ oder „hoher Ballaststoffgehalt“ getätigt werden dürfen.

Grundsätzlich besteht in der Ernährungswissenschaft – trotz wissenschaftsimmanenter Kontroversen im Detail – Konsens darüber, wie eine gesund erhaltende Ernährung aussehen sollte [10]. Einigkeit besteht vor allem darin, dass der Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit immer nur auf Basis einer langfristigen Kostform beurteilt werden kann. Dabei kann lediglich näherungsweise eine Aussage dazu getroffen werden, welche Lebensmittelgruppen welchen Anteil in der Ernährung stellen sollten. In keiner Form ist es indes möglich, kurzfristig und auf der Ebene einzelner Lebensmittel Bewertungen vorzunehmen. Hierfür fehlt jedwede wissenschaftliche Basis. Salopp formuliert: Ein einzelnes Lebensmittel ist in gesundheitlicher Hinsicht ein „Nichts“ – seine Bedeutung ergibt sich qualitativ und quantitativ im Kontext der Lebensmittel, mit denen es gemeinsam verzehrt wird.

Aus heutiger Sicht ist eine präventiv orientierte Ernährungsweise durch einen hohen Anteil an Gemüse und

Obst sowie Vollkornprodukten gekennzeichnet. Aber auch alle anderen Lebensmittel besitzen eine Bedeutung im Speiseplan – Verbote bestehen nicht. Um die wissenschaftlichen Erkenntnisse für die Praxis nutzbar zu machen, hat beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine dreidimensionale Lebensmittelpyramide entwickelt, die Lebensmittel anhand ihrer ernährungsphysiologischen Qualität hierarchisiert. Dabei werden die Lebensmittel nach objektivierbaren Kriterien, vorrangig nach Energiedichte und Nährstoffgehalt, in die jeweiligen Gruppen eingeteilt. Unterschieden wird zwischen ernährungsphysiologisch empfehlenswerten Produkten, die in größeren Mengen gegessen, und solchen Lebensmitteln, die sparsam verwendet werden sollten [11]. Eine Kategorisierung von Lebensmitteln in „gesund“ und „ungesund“, so wie sie in der öffentlichen Debatte und auch in der häuslichen Erziehung zu finden ist, besteht dabei nicht. Gemeinhin als „gesund“ geltende Lebensmittel sind für sich genommen ebenso wenig gesundheitsförderlich wie „ungesunde“ Lebensmittel die Gesundheit per se beeinträchtigen.

Generelle Probleme der Nährwertkennzeichnung

Sollen dem Verbraucher durch eine entsprechende Deklaration Nährwertinformationen vermittelt werden, so stellt sich zunächst die Frage, was eigentlich zu kennzeichnen ist. Der ernährungsphysiologische Wert eines Lebensmittels wird durch eine Vielzahl von Inhaltsstoffen geprägt. Denn letztlich spielen alle Bestandteile eine Rolle, die dem heutigen Verständnis von Ernährung entsprechend zur Aufrechterhaltung der normalen Körperfunktion, zu optimaler Leistung und Wohlbefinden sowie zur Prävention von Erkrankungen beitragen [12, 13]. Aus diesem Blickwinkel erscheint ernährungsphysiologisch (!) gesehen letztlich alles kennzeichnungswürdig, z. B. die Gehalte an Energie, Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten, die Gehalte an essenziellen Aminosäuren, Menge und Relation verschiedener Fettsäuren, Art der Kohlenhydrate, Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffen, Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen usw. Hier wird schnell klar, dass eine solche Nährwertkennzeichnung in der Ernährungspraxis (!) weder möglich ist, noch für den Verbraucher angesichts ihres Umfangs hilfreich wäre.

Eine wissenschaftliche Diskussion auf breiter Basis darüber, welche Nährstoffe in eine für den Verbraucher

hilfreiche Kennzeichnung einbezogen werden sollten, hat bislang nicht stattgefunden. Unbestreitbar dürfte sein, dass eine Angabe des Brennwertes schon vor dem Hintergrund der Prävalenz des Übergewichts unverzichtbar ist. Bei allen Nährstoffen hingegen stellt sich die Frage, welche Angaben für den Verbraucher von Nutzen sind. Dabei fällt auf, dass in den bisherigen Kennzeichnungsmodellen mit Gesamtfett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz ausschließlich solche Stoffe im Fokus stehen, deren übermäßiger Verzehr als gesundheitlich abträglich gilt. Bereits bei den Anteilen an Fett und gesättigten Fettsäuren stellt sich die Frage, welchen Stellenwert diese Angaben haben, solange das übrige Ernährungsumfeld nicht bekannt ist. Mehr aber noch bei Zucker und Salz ist zu hinterfragen, ob und wenn in welcher Menge diese Substanzen als unerwünscht anzusehen sind. So ist eine hohe Natriumzufuhr keineswegs für alle Personen als Faktor anzusehen, der das Risiko für Hypertonie erhöht. Gleichmaßen bleibt abschließend zu klären, ob alleine die Zufuhr niedermolekularer Kohlenhydrate gesundheitlich nachteilig ist. Die isolierte Betrachtung bestimmter Nährstoffe besitzt also nur bedingt normativen Charakter. Zu diskutieren ist gleichermaßen, ob aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht auch die Kennzeichnung von Nährstoffen sinnvoll sein könnte, die häufig nicht in der wünschenswerten Menge aufgenommen werden bzw. solchen Stoffen, die gesundheitsförderliche Wirkungen ausüben, z. B. Folsäure, Vitamin D, Jod, Omega-3-Fettsäuren oder Ballaststoffe.

Insgesamt entsteht vor diesem Hintergrund der Eindruck, dass die Ernährungswissenschaft bei der etwas willkürlich anmutenden erweiterten Nährwertkennzeichnung einmal mehr als Feigenblatt für politisch motivierte Entscheidungen dient. Gleiches ist derzeit bei der Festlegung der Nährwertprofile des Art. 4 VO (EG) Nr. 1924/2006 („Claims-Verordnung“) zu beobachten. Dort wird mit großem Aufwand versucht, Kriterien in Form von Nährstoffprofilen festzulegen, anhand derer vorab und ohne inhaltliche Detailprüfung zunächst grundsätzlich entschieden wird, ob ein Lebensmittel mit nährwert- und gesundheitsbezogenen Angaben beworben werden darf. Auch hierfür fehlt eine objektive wissenschaftliche Basis.

Kritik an den bisherigen Ansätzen

Aus ernährungsphysiologischer Sicht generell wünschenswert ist eine objektive, sachbezogene Kennzeichnung der Nährwerte, also die Angabe des absoluten Energie- und Nährstoffgehaltes in einem Lebensmittel. Probleme können allerdings dann entstehen, wenn diese Angaben im nächsten Schritt in Bezug zur erwünschten Aufnahme gestellt oder sogar einer wertenden Beurteilung unterworfen werden.

Hierin liegt, wenn auch mit deutlich unterschiedlichen Konsequenzen, ein Manko beider Ansätze. So bezieht sich der GDA-Nährstoffkompass bei der prozentualen Bewertung der deklarierten Inhaltsstoffe auf „Richtwerte des täglichen Bedarfs“. Diese Formulierung ist allerdings ernährungsphysiologisch falsch, weil sie die Begriffe Nährstoffbedarf und empfohlene Nährstoffzufuhr vermischt. Bei den GDA handelt es sich nicht um Bedarfswerte, sondern um gruppenbezogene Referenzwerte für eine erwünschte Nährstoffzufuhr. Ein Bezug auf derartige Zahlen kann daher immer nur orientierenden Charakter besitzen, da Richtwerte den tatsächlichen individuellen Nährstoffbedarf einer Person eben nicht abbilden können. In der Praxis stellt der Bedarf an Energie und Nährstoffen eine höchst variable Größe dar. Er variiert bekanntermaßen u. a. in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, körperlicher Aktivität und Gesundheitsstatus. Neben diesen physiologischen Faktoren sind zudem umfängliche psychosoziale Faktoren zu berücksichtigen, die Einfluss auf die Ernährung nehmen. Insofern ist es faktisch unmöglich, auf einer objektiven ernährungswissenschaftlichen Basis allgemeingültige Bezugsgrößen festzulegen, die für eine Einzelperson Anwendung finden können. So entspricht der GDA-Wert von 2000 kcal pro Tag dem mittleren Energiebedarf von Frauen mittleren Alters mit leichter Tätigkeit. Er variiert bereits in dieser Gruppe erheblich und ist beispielsweise bei Kindern deutlich niedriger, bei körperlich schwer arbeitenden Männern und Sportlern erheblich höher.

Letztlich bedeutet dies für die GDA-Kennzeichnung, dass mit ernährungswissenschaftlich unscharfen Größen mathematisch scharf gerechnet wird. Es wird also – wie so oft im Zusammenhang mit Fragen der Ernährung – eine Scheingenaugigkeit erzeugt, die der variablen biolo-

gischen Situation nicht gerecht werden kann. Auch bei der Auswertung von Ernährungstagebüchern ist diese Herangehensweise durchaus üblich. Diese Kritik trifft also zwangsläufig auf jede Art der Gegenüberstellung individueller Lebensmittel- und Nährstoffzufuhren mit orientierenden Bezugsgrößen zu und ist nicht spezifisch für den GDA-Ansatz. Wenn aber, was offenbar der Fall ist, ein solcher Bezug für den Verbraucher politisch erwünscht ist, besteht auch die Notwendigkeit, über die Limitationen dieses Vorgehens aufzuklären.

Vor diesem Hintergrund wird leicht erkennbar, dass die Ampelkennzeichnung noch weitaus mehr Anlass zu Kritik gibt. Denn während bei der GDA-Kennzeichnung versucht wird, trotz der geschilderten Unschärfen Nährwerte eines Lebensmittels ohne Kommentierung in Bezug zur erwünschten Zufuhr zu setzen, geht die Ampelkennzeichnung einen Schritt weiter und wertet (!) durch Farben. Wissenschaftlich abgesicherte und begründbare Grenzwerte, die eine Einteilung in „hoch“, „mittel“ und „niedrig“ erlauben würden, liegen aber nicht vor. Insofern ist die bewertende Zuordnung aus ernährungsphysiologischer Sicht als völlig willkürlich anzusehen.

Das grobe Raster aus drei Kategorien führt darüber hinaus auch zu verwirrenden und fehlleitenden Bewertungen, weil eine abgestufte und differenzierte Einteilung nicht möglich ist. So besteht z. B. im Hinblick auf den Gehalt an Fett kein farblicher Unterschied zwischen Butter und Halbfettmargarine, obwohl erhebliche Nährwertunterschiede zwischen diesen Produkten bestehen. Da der Verbraucher sich auf jedem Produkt mehreren farbigen Bewertungen gegenüber sieht, ergibt sich für ihn außerdem die Schwierigkeit zu entscheiden, worauf er den Fokus legt. Praxisfremd erscheint darüber hinaus der Bezug auf 100 g bzw. 100 ml des betreffenden Lebensmittels. So können 100 g einer Fertigpizza durchaus eine „gute“ Bewertung erreichen, bei einer tatsächlich verzehrten Menge von 300 g ist dies hingegen nicht mehr der Fall. Umgekehrt dürften 100 g Schokolade hinsichtlich ihres Gehaltes an Zucker und Fett auffällig sein, als 15-g-Portion hingegen problemlos „toleriert“ werden. Grundsätzlich und unabhängig vom Kennzeichnungssystem stellt sich auch die Frage, welche Portionsgrößen zu Grunde gelegt werden und wer

diese Festlegung trifft. Der GDA-Kennzeichnung wird unter diesem Aspekt bisweilen angelastet, Portionsgrößen so festzulegen, dass sich eine günstige Bewertung der Nährwerte ergebe. Geht man andererseits davon aus, dass ohnehin nur der interessierte Verbraucher sich überhaupt mit Kennzeichnungselementen befassen dürfte, kann auch der Standpunkt vertreten werden, der Verbraucher sei selbst in der Lage, die Werte auf ein Mehrfaches der angegebenen Portion hochzurechnen.

Der Ampelkennzeichnung fehlt per se nicht nur die wissenschaftliche Basis, sie führt den Verbraucher schlichtweg in die Irre. Denn dieser dürfte zu Recht annehmen, dass eine Ernährungsweise, die auf „grünen“ Lebensmitteln basiert, mit dem höchsten Gesundheitswert verbunden ist. Dem ist jedoch mitnichten so! Eine Kostzusammenstellung aus weitgehend „grün“ gekennzeichneten Produkten kann zu einer völlig unausgewogenen Ernährung und Nährstoffmängeln führen. Gleiches gilt für den weitgehenden Verzicht auf „rote“ Lebensmittel: Deutlich wird dies am Beispiel eines Fischgerichts auf Lachsbasis. Der Fettgehalt des Fisches könnte bei einem solchen Produkt ohne Weiteres zu einem roten Punkt für Fett führen. „Rot“ vermittelt hier allerdings ein falsches Bild, denn die Reduzierung des Nährwertes hierauf lässt die Tatsache unberücksichtigt, dass in diesem Fall langkettige Omega-3-Fettsäuren als sehr wichtige Bestandteile der Ernährung enthalten sind. Was ist gar mit hochwertigen Pflanzenölen, die trotz ihres Gehaltes an essenziellen Fettsäuren zwangsläufig „rot“ signalisieren? Bedarf es für solche Produkte möglicherweise wieder Ausnahmen? Wie geht der Verbraucher damit um, dass sich auf einem Produkt vier Farbpunkte finden, die unterschiedliche Ampelfarben aufweisen? Alles in allem ergibt sich für den Verbraucher durch die Ampel ein trügerisches Bild: Sie wiegt ihn in der (scheinbaren) Sicherheit, das Richtige zu tun und nimmt ihm die notwendige Eigenverantwortung ab.

Aus wissenschaftlicher Sicht besteht keine Berechtigung für die Ampel – es sei denn, ihr gesundheitlicher Nutzen wäre belegt. Genau dies allerdings steht in Frage. Es ist aus der Psychologie lange bekannt, dass Ernährungserziehung dadurch erschwert wird, dass eine erhebliche zeitliche Diskrepanz zwischen dem positiv empfundenen Verzehr von Lebensmitteln und den angedrohten nega-

tiven Konsequenzen besteht. Die Restriktion von Speisen, wie sie durch „rot“ symbolisiert wird, kann zudem genau das Gegenteil dessen bewirken, was intendiert war, wie auch neuere Daten unterstreichen [14].

Mehr Gesundheit durch erweiterte Kennzeichnung?

Die Idee einer verbesserten Gesundheit durch eine erweiterte Nährstoffkennzeichnung geht implizit von einigen für den Erfolg der Maßnahme unabdingbaren Prämissen aus. So setzt sie stillschweigend voraus, dass der Kennzeichnung eines Lebensmittels eine Schlüsselrolle beim Verzehr von Lebensmitteln zukommt. Betrachtet man die kürzlich publizierten Daten der Nationalen Verzehrsstudie II, so wird deutlich, dass tatsächlich mehr als jeder zweite Verbraucher (54,4 Prozent) angibt, Lebensmittelverpackungen zu nutzen, um sich Ernährungsinformationen zu beschaffen. Bei näherer Betrachtung relativiert sich diese Angabe aber bereits, denn nur rund 20 Prozent der Konsumenten nutzen diese Quelle mehrmals pro Woche bis täglich. Rund ein Drittel der Befragten hingegen greift auf diese Informationen weniger als einmal pro Monat bis mehrmals pro Monat zurück. Die alles entscheidende Frage, inwieweit die erhaltenen Informationen das Essverhalten beeinflussen, lässt sich derzeit gar nicht beantworten. Insgesamt ist die Vorstellung, Fehlernährung und damit Übergewicht und seine Folgen ließen sich mit mehr Information beseitigen, von allerdings geradezu absurder Schlichtheit und wird dem Problem in keiner Form gerecht. Denn sie geht davon aus, dass die kognitive Komponente im Vordergrund des individuellen Verhaltens steht.

Erste, vorab veröffentlichte Daten einer Studie, in der Verbrauchern verschiedene Kennzeichnungsmodule (u. a. Ampel und GDA) vorgestellt wurden [15], zeigen denn auch eher ernüchternde Resultate. So konnten Verbraucher z. B. bei einigen Lebensmitteln den Nährwert mit Hilfe der Ampelkennzeichnung besser einschätzen, bei vielen Lebensmitteln ergab sich aber kein Einfluss. Bei der Zusammenstellung eines Tagesplans war es schließlich unerheblich, wie die Produkte gekennzeichnet waren; die Nährstoffgehalte der Tagespläne waren vergleichbar. Insgesamt schlägt sich die Kennzeichnung somit nicht automatisch in einem veränderten Verhalten nieder.

Dies zeigt einmal mehr, dass Essen keinesfalls auf einen physiologisch-rationalen Prozess reduziert werden kann, handelt es sich dabei doch um einen komplexen, von vielfältigen emotionalen, sozialen, kulturellen und ökonomischen Faktoren bestimmten Vorgang. Dieser Komplexität entsprechend kann die Lösung des Problems Übergewicht zwangsläufig nicht alleine in naturwissenschaftlich orientierten Ansätzen liegen, die die Vernunft des Verbrauchers in den Mittelpunkt stellen. Noch dazu ist durch die Daten der nationalen Verzehrsstudie II einmal mehr deutlich geworden, dass Übergewicht invers mit Bildung und Einkommen korreliert [1].

Notwendig sind aus heutiger Sicht ganzheitliche, interdisziplinär orientierte Erziehungs- und Informationsansätze, die in Familie und Kindergarten beginnen und alle gesellschaftlichen Bereiche mit einschließen. Einen entsprechenden Weg zeigt beispielsweise der am 25. Juni 2008 von den Bundesministern Seehofer und Schmidt vorgestellte „Nationale Aktionsplan zur Prävention von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht und damit zusammenhängenden Krankheiten“ auf [16]. Ohnehin ist jede Form der erweiterten Nährstoffdeklaration nur dann Ziel führend, wenn der Verbraucher bereit ist, sich hiermit auseinanderzusetzen. Auch aus Sicht der Deutschen Adipositas-Gesellschaft ist eine Lebensmittelkennzeichnung grundsätzlich gut und sollte zudem verständlich und international einheitlich sein. Die Ampel wird zwar als etablierte, aber wissenschaftlich nicht abgesicherte Form der Kennzeichnung angesehen. Die Fachgesellschaft weist auch darauf hin, dass die Kennzeichnung von Lebensmitteln aus wissenschaftlicher Sicht keine wirkliche Maßnahme der Adipositasprävention darstellt [17].

Nicht übersehen werden sollte auch, dass sich die erweiterte Kennzeichnung nur auf Lebensmittelverpackungen bezieht. Was ist aber mit unverpackten Lebensmitteln? Selbst wenn alle hier geschilderten Schwierigkeiten überwindbar wären, spätestens an der Wurst- oder Käsetheke, in der Bäckerei, an der Döner- oder Würstchenbude oder im Eiscafé fehlen solche Informationen grundsätzlich – als Sachinformationen und erst recht „kommentiert“ bzw. „bewertet“. Von der Gastronomie und Einrichtungen der Gemeinschaftsverpflegung ganz

zu schweigen. Bereits dies dürfte die Effizienz des Ansatzes deutlich einschränken. Es zeigt aber auch, dass primär die ganzheitliche Aufklärung des Verbrauchers, das Erlernen der Bedeutung von Lebensmitteln und die Vermittlung von Handlungskompetenz notwendig ist.

Ein Kommentar als Fazit

Egal, welches der konkurrierenden Kennzeichnungsmodelle letztlich „siegreich“ sein wird – die Kriegsretorik charakterisiert die Auseinandersetzung durchaus treffend –, eine Lösung des Grundproblems wird sie wohl nicht bringen. Denn wer würde spätestens bei erneutem Nachdenken noch ernsthaft behaupten wollen, Übergewicht entstünde vor allem, weil die Nährwerte von Lebensmitteln nicht ausreichend gekennzeichnet seien. Oder sogar annehmen, dass die Kennzeichnung von Lebensmitteln – auch nur im Ansatz – das Problem Adipositas löst. Ein gesundheitliches Problem mit multifaktorieller Genese so zu reduzieren, verkennt dessen Vielschichtigkeit. Populismus und wissenschaftliche Unkenntnis gehen hier eine unheilvolle Allianz ein.

So stellt sich zum Abschluss die Frage, ob hier nicht vor allem politische Kosmetik betrieben wird. Schwer(wiegend)en gesundheitlichen, sozialen und ökonomischen Problemen werden leicht(gewichtig)e deklaratorische Lösungen gegenüber gestellt. Das kann nicht wirklich verwundern: Mit dem Vorstoß, die Deklaration von Lebensmitteln zu erweitern, demonstriert die Politik, endlich etwas zu tun – und heimst dafür womöglich zunächst noch Lorbeeren ein. Vor allem auch deshalb, weil im Gesundheitswesen keine unmittelbaren Kosten entstehen. Dass dieser Ansatz nicht Ziel führend ist und sich Fehlernährung nicht durch gesetzliche Vorgaben beseitigen lässt, dürfte den Verantwortlichen dabei heute schon bewusst sein. Denn eines ist gewiss: Die Hinführung zu einem gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und mehr Bewegung schon von frühester Kindheit an ist notwendig, wenn langfristig die Prävalenz der Adipositas gesenkt und Folgeerkrankungen vermieden werden sollen. Die politische Entscheidung, Ernährungserziehung und sportliche Aktivitäten auf breiter Basis zu stärken, erfordert aber viel mehr – finanziellen – Mut als die meisten in 4-Jahres-Wahlperioden verhaftete Politiker aufzubringen bereit sind. Noch!

Korrespondenzanschrift



Prof. Dr. Andreas Hahn
Leibniz Universität Hannover
Institut für Lebensmittelwissenschaft und
Ökotrophologie
Am Kleinen Felde 30
30167 Hannover
E-Mail: andreas.hahn@lw.uni-hannover.de

Literaturverzeichnis

- [1] Max Rubner-Institut (Hrsg.) (2008): Nationale Verzehrsstudie II. Ergebnisbericht, Teil 1. http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVS_II_Ergebnisbericht_Teil_1.pdf am 10.09.20
- [2] Kurth B. M., Schaffrath-Rosario A. (2007): Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz 50 (5/6): 736-753
- [3] Hahn A., Ströhle A., Wolters M. (2006): Ernährung – Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie. 2. Aufl., Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart
- [4] Wirth A. (2007): Adipositas: Ätiologie, Folgeerkrankungen, Diagnostik, Therapie. 3. Aufl., Springer Verlag, Berlin
- [5] Ausgezeichnet informiert (Hrsg.) (2008): Neutraler GDA-Nährwertkompass versus Ampel-Farbcodierung. Hintergrundpapier Nährwertkennzeichnung vom 27.05.2008
- [6] <http://www.naehrwertkompass.de/> am 10.09.2008

- [7] Ferro Luzzi A., Gibney M., Sjöström M. (2001): Nutrition and diet for healthy lifestyles in Europe: The EURODIET evidence. *Public Health Nutr* 4 (2 A and B)
- [8] Verbraucherzentrale Bundesverband (VZBV): <http://www.ampelcheck.de/Ampelcheck/index.html/> am 19.09.2008
- [9] <http://www.eatwell.gov.uk/foodlabels/trafficlights/> am 10.09.2008
- [10] Hahn A., Ströhle A., Wolters M. (2004): Qualifizierte Ernährungsberatung in der Apotheke. *Dtsch Apothek Z* 144 (45): 5111-5126
- [11] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Die dreidimensionale Ernährungspyramide. <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=481> am 31.08.2008
- [12] Hahn A. (2002): Ernährung, Nährstoff, Ernährungszweck aus ernährungsphysiologischer Sicht. *Zeitschrift für das gesamte Lebensmittelrecht* 29 (1): 1-17
- [13] Hahn A. (2006): *Nahrungsergänzungsmittel*. 2. Aufl. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart
- [14] Jansen E., Mulkens S., Jansen A. (2007): Do not eat the red food!: Prohibition of snacks leads to their relatively higher consumption in children. *Appetite* 49 (3): 572-577
- [15] aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.: Studie: Ampelkennzeichnung bei manchen Lebensmitteln verständlicher als andere Modelle: Kennzeichnung schlägt sich nicht im Verhalten nieder. <http://www.aid.de/presse/presseinfo.php?mode=beitrag&id=3558> am 26.09.2008
- [16] Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.): *Inform – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung*. http://www.bmelv.de/cln_045/nn_1236852/SharedDocs/downloads/03-Ernaehrung/Aufklaerung/Aktionsplan__InForm/Aktionsplan__InForm,templateld=raw,property=publicationFile.pdf/Aktionsplan_InForm.pdf
- [17] Deutsche Adipositas Gesellschaft (2008): „Grün“ für die Ampel – „mission impossible“ für die DAG? *Adipositas Spektrum* 4 (3): 15-17