

## Anleitung zur Berechnung des Nährwerts für Etiketten

Spätestens ab dem 1. Mai 2021 müssen Lebensmittel mit dem Nährwert gekennzeichnet werden. Ab Februar 2024 wurden die Anforderungen an die Nährwertkennzeichnung ergänzt. Dabei sind folgende sieben Werte anzugeben:

**Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiss und Salz.**

Gemäss der Verordnung betreffend die Information über Lebensmittel (Artikel 21, 22 und Anhang 9, LIV) gibt es aber Ausnahmefälle, diese Produkte benötigen **keine** Nährwertdeklaration:

- Unverarbeitet Erzeugnisse, die nur aus einer Zutat oder einer Zutatengruppe bestehen
- handwerklich hergestellte Produkte, die direkt an den Kunden abgegeben werden. Gemäss dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen gilt der Verkauf mithilfe von Fernkommunikation (Internet) als direkte Abgabe, oder
- handwerklich hergestellte Produkte, die durch den Hersteller/die Herstellerin direkt (ohne Zwischenhandel) an lokale Lebensmittelbetriebe abgegeben werden, die diese unmittelbar an Konsumenten abgeben. Gemäss dem Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen gilt in der Regel ein Radius bis 50 km als lokale Abgabe.

### Darstellung

Die Angaben der Nährwertdeklaration müssen

- im selben Sichtfeld erfolgen
- in der vorgegebenen Reihenfolge und mit den vorgegebenen Benennungen aufgeführt werden (Energie kJ/kcal, Fett g, davon gesättigte Fettsäuren g, Kohlenhydrate g, davon Zucker g, Eiweiss g, Salz g).
- in Tabellenform dargestellt werden (Zahlen untereinander, bei Platzmangel hintereinander).

Der Energiewert und die Nährstoffmengen sind je 100 g oder 100 ml anzugeben. (siehe Beispiel „Schokoladeguetzli“ auf der folgenden Seite)

### Berechnung

Die Angaben müssen sich auf Durchschnittswerte stützen aus

- der Lebensmittelanalyse des Herstellers
- der Berechnung auf der Grundlage der Werte der verwendeten Zutaten oder der Berechnung auf der Grundlage von generell nachgewiesenen und akzeptierten Daten.
- Laut Aussage des Bundesamtes für Gesundheit können Direktvermarkter die Nährwerte selber berechnen. Werden sehr grosse Mengen hergestellt, ist es vorteilhaft, einmal eine Laboranalyse machen zu lassen.

Adressen für Datenbanken mit akzeptierten Daten

- [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch)
- [www.naehrwertrechner.de](http://www.naehrwertrechner.de), wenn Werte nicht auf der Schweizer Datenbank zu finden sind.

- sowie in Buchform: Souci/Fachmann/Kraut „Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen“ Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, ISBN 978-3-8047-5072-2 In deutscher, englischer und französischer Sprache

Hinweis: Die Website „Nährwertdaten.ch“ ist im Browser „Edge“ nicht anwendbar.

## Praktische Tipps

- Originalverpackungen der Zutaten aufbewahren, dort sind die korrekten Nährwerttabellen bereits aufgedruckt und können von der Etikette in die Excel-Tabelle übernommen werden.
- In den Suchmaschinen vielfältig und mit verschiedenen Begriffen arbeiten. Z.B.; Bäckerhefe statt Hefe, oder Begriff mit Stern eingeben (\*Hefe).

## Rechnungsschritte

1. Namen der Zutaten in die Rechnungstabelle eintragen.
2. Die Mengen in g oder ml der jeweiligen Zutaten eintragen.
3. Aus einer Nährwerttabelle oder Nährwertdatenbank Angaben zu den Energiewerten und Gehalten pro 100 g/ml heraussuchen und in die grün unterlegten Felder eintragen.
4. Die Tabelle berechnet selbständig die Werte für das verwendete Rezept.
5. Die Menge, bzw. Gewicht des Produkts nach der Zubereitung (kochen, backen etc.) in das grün unterlegte Feld eintragen, Durchschnittswerte verwenden.
6. Die Tabelle errechnet selbständig die Werte pro 100 g des fertigen Produkts.
7. Die Werte Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiss/Protein mathematisch auf eine Stelle runden, Salz genau mit einer Stelle nach dem Komma angeben.

## Beispiel

### Schokoladeguetzli

270 g Kochbutter, 220 g Zucker, weiss, 3 Hühnereier, ganz, roh (160 g), 150 g Schokolade, dunkel (bitter), 450 g Weizenmehl, halbweiss  
 Gesamtmenge nach dem Backen: 1060 g

Nährwerte pro 100 g oder 100ml

Energie	2149 kJ / 514 kcal
Gesamtfett	28 g
davon - gesättigte Fettsäuren	16 g
Kohlenhydrate	57 g
davon - Zucker	28 g
Eiweiss/Protein	8 g
Salz	0.1 g