

Anleitung zur Berechnung des Nährwerts für Etiketten

Alle Lebensmittel, die überregional* verkauft werden, müssen spätestens ab dem 1. Mai 2021 auf der Etiketle eine Nährwertdeklaration aufweisen (Verordnung betreffend die Information über Lebensmittel LIV, Art. 22). Dabei müssen mindestens die folgenden fünf Werte angegeben werden: Energiewert, Gehalt an Fett, Kohlenhydraten, Eiweiss und Salz.

* überregional bedeutet zum Beispiel Verkauf via Internet oder über Dritte, deren Verkaufsstellen weiter entfernt sind oder Grossverteiler. Genaue Auskunft, was als überregional betrachtet wird, erteilt das für die Lebensmittelkontrolle zuständige Amt des Wohnsitzkantons.

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, Kohlenhydrate 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 „Schokoladeguetsli“ 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 lassen.

Adressen für Datenbanken mit akzeptierten Daten

www.naehrwertdaten.ch

www.naehrwertrechner.de (nur 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

Bei zusammengesetzten Zutaten wie z. B. Schokolade kann der Nährwert von der Etiketle der Zutat übernommen werden.

Rechnungsschritte

1. Namen der Zutaten in die Rechnungstabelle eintragen
2. Die Mengen in g oder ml der jeweiligen Zutaten eintragen
3. Aus einer Nährwerttabelle die Angaben zu den Energiewerten und Gehalten pro 100 g/ml herausuchen und in die grau unterlegten Felder eintragen.

Salz ist meist nicht angegeben, daher muss die Menge berechnet werden.

Berechnung des Salzgehalts

Natrium und Chlorid unter Mineralstoffen suchen und die Werte zusammenrechnen.

Achtung, der Gehalt ist in mg angegeben ist, man muss diesen Wert noch in g umrechnen, daher durch 1000 teilen. Beispiel: 39 mg Natrium und 96 mg Chlorid ergeben 135 mg Kochsalz, d. h. 0.135 g

4. Die Tabelle berechnet selbständig die Werte für das verwendete Rezept.
5. Die Menge/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 berechneten Werte für die Tabelle auf der Etiketle auf- und abrunden.
z. B. 3.8 → 4 oder 1.3 → 1.5 oder 5.2 → 5

Beispiel

Schokoladeguetsli:

270 g Butter, 220 g Zucker, 3 Eier (160 g), 150 g geriebene Kochschokolade, 450 g Mehl

Gesamtmenge nach dem Backen: 1060 g

Nährwerte pro 100 g

Energie	2121 kJ / 511 kcal
Fett	27 g
Kohlenhydrate	58.3 g
Eiweiss	7 g
Salz	0.01 g