

Positionspapier

25.04.2018

Vollwertige Ernährung muss im Vordergrund stehen

AöL-Position zur Reduktionsstrategie und farblichen Kennzeichnung

In dem vielfältigen Angebot von Lebensmitteln und Lebensmittelkennzeichnungen wünschen sich Verbraucherinnen und Verbraucher Anleitungen für empfehlenswerte und gesunde Lebensmittel, um sich gesünder ernähren zu können. Aus diesem Grund fordern Verbraucherschützer¹ eine einfache farbliche Kennzeichnung (Ampelkennzeichnung) auf der Verpackung. Damit soll den Käuferinnen und Käufern schnell und eindeutig angezeigt werden, welche Lebensmittel empfehlenswert und damit gesund sind. Einige europäische Nachbarländer wenden entsprechende Kennzeichnungen bereits an.

Globale Lebensmittelkonzerne (Nestlé, Coca Cola, Unilever, Mars, Mondelez, PepsiCo) sind mit einem weiteren Vorschlag an die Öffentlichkeit getreten: Eine farbliche Kennzeichnung am Produkt, die sich nicht auf 100g/100ml, sondern auf die auf der Verpackung angegebenen Portionsgrößen bezieht².

In der Bundesregierung wird ebenfalls eine Nationale Reduktionsstrategie von Zucker, Fetten und Salz in Fertigprodukten³ diskutiert. Hierbei werden insbesondere relevante Produktgruppen wie gesüßte Erfrischungsgetränke, Brot und Brötchen, Frühstückscerealien, Joghurt- und Quarkzubereitungen und Tiefkühl-Pizzen in Bezug auf Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz betrachtet.

Die AöL geht in ihrem Verbraucherbild von einem „normal informierten und angemessen aufmerksamen und verständigen Durchschnittsverbraucher“⁴ aus, bei dem ein gewisses eigenständiges Interesse und eine Reflexion für Lebensmittel und seine Ernährungsweise vorausgesetzt werden kann.

Konzept einer nachhaltigen vollwertigen Ernährungsweise

Vor diesem Hintergrund bezieht die AöL Stellung zur farblichen Kennzeichnung und zu den politischen Maßnahmen hinsichtlich einer **gesunden vollwertigen Ernährungsweise** der Bürgerinnen und Bürger. Zunächst begrüßt die AöL, dass sich die Politik des Problems der sich seit Jahren abzeichnenden Entwicklung hin zu Fehlernährungen in der Bevölkerung annimmt und Maßnahmen ergreifen wird. Die AöL positioniert sich hiermit zu den aktuell disku-

¹<https://www.bzfe.de/data/files/ampelkennzeichnung.pdf>

²<http://www.sueddeutsche.de/wirtschaft/nahrungsmittelbranche-wie-die-industrie-die-lebensmittel-ampel-veraendern-will-1.3813822>

³<https://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Texte/Reformulierung.html>

⁴<http://www.handelsblatt.com/unternehmen/management/eugh-der-europaeische-gerichtshof-stellt-das-verbraucherleitbild-klar/2511794.html> EuGH GRUR Int 2005, 44 vgl.a. " Sack, Die neue deutsche Formel des Europäischen Verbraucherleitbildes"

tierten Maßnahmen und macht Vorschläge für eine Weiterentwicklung der Verbraucheraufklärung und -bildung.

a. DGE-Konzept einer vollwertigen Ernährung

Die AöL ist der Überzeugung, dass der Ansatz der Nationalen Strategie, Nährstoffe wie Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten zu senken, richtig und wichtig ist und begrüßt deshalb grundsätzlich diese Initiative. Wir sind jedoch der Überzeugung, dass die Fokussierung der Ernährungsempfehlung auf wenige Hauptnährstoffe nicht ausreicht, um einen vollwertigen Ernährungsstil, so wie ihn z. B. die DGE empfiehlt, bei den Verbraucherinnen und Verbrauchern zu erreichen.

Die DGE empfiehlt eine vollwertige Ernährung als Garant für einen gesunden, nachhaltigen Ernährungsstil. Das Konzept der farblichen Kennzeichnung auf Basis der vier genannten Nährstoffe unterstützt das DGE Konzept der vollwertigen Ernährung nicht, sondern fördert unsachgemäß den Verzehr hoch- und überverarbeiteter Lebensmittel. Diese leisten keinen Beitrag zu einer ausgewogenen, bedarfsgerechten und gesundheitsfördernden Ernährung mit vorzugsweise rohen oder wenig verarbeiteten Lebensmitteln wie Obst und Gemüse.

Zudem liegt das Hauptproblem eines nicht gesunden vollwertigen Ernährungsstils nicht in der Zusammensetzung einzelner Lebensmittel, sondern in der Tatsache, dass es in den letzten Jahrzehnten zu einer Verschiebung der Ernährungsgewohnheiten weg von frischen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln hin zu immer mehr Lebensmittel mit einer hohen bzw. sehr hohen Vorverarbeitungstiefe gekommen ist. Das bedeutet, die Reduktionsstrategie fokussiert nur einseitig auf die Zusammensetzung von Fertigprodukten ohne den entscheidenden Hebel des Ernährungsstils zu bearbeiten.

Die Reduktion auf Basis einer Rezepturänderung ist eine Herausforderung für die Lebensmittelhersteller und eröffnet gleichzeitig die Chance auf die Herstellung von qualitativ höherwertigen Lebensmitteln, indem die zu reduzierenden Zutaten durch vollwertige Zutaten ersetzt werden.

Bestimmend ist nicht nur, dass Fertigprodukte weniger Fette, Zucker oder Salz enthalten, sondern dass sie insgesamt vollwertiger und gesünder werden. Dies kann dann nicht der Fall sein, wenn die Zutaten durch synthetische Ersatzstoffe substituiert werden, wie dies z. B. bei einer Cola light der Fall ist.

Deshalb greift auch eine farbliche Kennzeichnung (Ampelsystem oder Herzsymbol oder als Choice-Logo, wie in der Nationalen Reduktionsstrategie beschrieben)⁵ im Hinblick auf die Nährstoffe Fett, Zucker und Salz alleine für eine Beurteilung der einzelnen Lebensmittel hinsichtlich ihrer Nachhaltig- und Vollwertigkeit zu kurz.

Verbraucheraufklärung und -hinführung zu einem bewussten und gesunden Ernährungsstil sollte in einem breiten und systemisch angelegten Konzept erfolgen, das zunächst eine Präferenz hin zu unverarbeiteten bzw. wenig verarbeiteten Lebensmitteln propagiert. Dazu gehören transparente und verständliche Angaben zur Vollwertigkeit und Verarbeitungstiefe des Lebensmittels auf dem Etikett, um den Verbraucherinnen und Verbrauchern zu helfen, die eigene persönliche Ernährungssituation anhand dieser Angaben richtig einzuschätzen. Hierzu könnten die von der DGE entwickelten Präferenztafeln (Ernährungspyramide, Ernährungskreis etc.) genutzt werden.

Weiter gehören zu diesem Konzept auch die Vermittlung von Wissen um Lebensmittel, Lebensmittelqualität und Ernährung und dem dazu notwendigen Zugang zu Wissen sowie das entsprechende Angebot in öffentlichen Verpflegungseinrichtungen.

⁵ Entwurf Nationale Reduktionsstrategie

b. Farbliche Kennzeichnung

Eine farbliche Kennzeichnung zeichnet sich durch eine eindeutige und schnell erfassbare Kennzeichnung aus, die jede Käuferin/jeder Käufer einfach zuordnen kann. Die Farbsymbole grün, gelb, rot – analog zur Verkehrsampel – sind jedem Menschen bekannt. Folglich werden alle mit „grün“ gekennzeichneten Lebensmittel als empfehlenswert angesehen und alle mit „rot“ gekennzeichneten Lebensmittel werden als nicht empfehlenswert angesehen.

Es ist davon auszugehen, dass eine verpflichtende Ampelkennzeichnung zu einem Marktlenkungsinstrument werden wird. Verbraucher werden häufiger Produkte kaufen, die vorwiegend mit grünen Ampeln etikettiert sind, weil sie davon ausgehen, dass diese Produkte gesünder bzw. empfehlenswerter sind. Die Ampel- oder eine andere symbolische Kennzeichnung als alleinige Verbraucherinformation am Etikett reicht deshalb nicht aus, um ein Lebensmittel nach seinem gesundheits- und ernährungsphysiologischen Wert beurteilen zu können.

Die Angaben der Nährwertgehalte zu Zucker, Salz und Fett sind für eine vollwertige Ernährung nicht unerheblich. Grundsätzlich geht jedoch die Vollwerternährung davon aus, dass natürliche, frische und nicht oder nur wenig verarbeitete Lebensmittel für eine gesunde Ernährung zu bevorzugen sind (DGE). Eine alleinige Reduktion der Ansatzpunkte auf den Salz-, Zucker- und Fettgehalt bei hochverarbeiteten Lebensmitteln hat das Potential der von der DGE empfohlenen Nahrungsauswahl zu widersprechen.

Die Auswahl der Lebensmittel für eine vollwertige Ernährungsweise analog zum DGE Ernährungskreis oder zur DGE Ernährungspyramide zielt gerade nicht nur auf einzelne Nährstoffe ab, sondern auf die Gesamtbeurteilung des Lebensmittels. Bei einer gesunden vollwertigen Ernährung kommt es auf die grundsätzliche Zusammensetzung der Lebensmittel an. Ein Lebensmittel wie z. B. kaltgepresstes Öl ist nicht ungesund, weil es nur aus Fett besteht, sondern es gilt im Gegenteil als sehr gesund, da es den Organismus mit ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren versorgt. Auch Obst- oder Gemüsesäfte sind nicht „ungesund“, weil sie viel fruchteigenen Zucker enthalten, sondern gerade weil sie zusätzlich auch andere wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine enthalten (siehe Beispiel Traubensaft). Dasselbe gilt für Süßungsmittel wie Honig oder Agavendicksaft, die grundsätzlich als ein vollwertiges Lebensmittel angesehen werden können. Aber auf die Menge kommt es an. Es geht nicht darum, bestimmte Lebensmittel grundsätzlich zu meiden, sondern Lebensmittel in einem ausgewogenen Maß zu verzehren.

Ein Zuviel an Fett, ein Zuviel an Salz, ein Zuviel an Zucker und Süßungsmitteln ist grundsätzlich problematisch. Die Ausgewogenheit ist ein Grundsatz der vollwertigen Ernährung.

So könnten Lebensmittel, die zwar z. B. wenig Zucker enthalten oder als zuckerfrei deklariert werden mit einem grünen Symbol gekennzeichnet werden. Werden aber anstelle von natürlichen Zutaten Lebensmittel mit synthetischen Ersatzstoffen hergestellt, um den gewünschten bzw. den vom Verbraucher bekannten Geschmack zu erhalten, dann ist dieses Lebensmittel aus ernährungsphysiologischer Sicht nicht zwingend empfehlenswert. Synthetische Ersatzstoffe oder auch hochintensive Herstellungsverfahren (z.B. katalytische Fetthärtung) fördern keinen vollwertigen gesunden Lebensstil und haben unter Umständen andere negative gesundheitliche Folgen. Sie entsprechen nicht dem Leitbild einer vollwertigen Ernährung.

Wir sprechen uns deshalb dafür aus, die farbliche Kennzeichnung nicht für die vier genannten Nährstoffe Fett, ungesättigte Fettsäuren, Salz und Zucker heranzuziehen, sondern eine Aussage zur Vollwertigkeit des Lebensmittels mit den Hinweisen zum Verarbeitungsgrad (z. B. nicht verarbeitet/wenig verarbeitet, mittel verarbeitet, hoch verarbeitet), zu den natürlich enthaltenen Inhaltsstoffen (z. B. hoher/mittlerer/niedriger Gehalt an natürlich enthaltenen Inhaltsstoffen) und zur umweltschonenden Herstellungsweise (z. B. keine nachweislichen

Aussagen, Anerkennung von Umweltmanagementsystemen, Bio-Produkte) zu geben und zu kommunizieren. Diese Aussagen müssen zwingend durch Verbraucheraufklärung und Verbraucherbildung begleitet werden.

c. Begleitendes Konzept der Verbraucherbildung und -aufklärung

Bei der Betrachtung eines Lebensmittels muss seine gesamte Qualität bewertet werden. Aus unserer Sicht gehören dazu die Herkunft, eine ökologische und ernährungsphysiologisch hohe Qualität der Rohstoffe, eine schonende, qualitätserhaltende Öko-Verarbeitung und keine bzw. möglichst geringe Umweltauswirkungen in der Wertschöpfungskette.

Die Bio-Lebensmittelhersteller haben sich einer vollwertigen, nachhaltigen Ernährung verschrieben und leisten mit ihrer Produktvielfalt dazu einen Beitrag. Wir sehen es als unabdingbar an, Verbraucher zu befähigen, selbst zu entscheiden, welche Lebensmittel für sie als gesund und empfehlenswert zu betrachten sind und welche Lebensmittel ihrer Gesundheit abträglich sind.

Dazu müssen sie über das Wissen von gesunder, vollwertiger Ernährung und über die relevanten Informationen bei der Zusammensetzung von Lebensmitteln verfügen, um dann auch ihre eigene Ernährung einschätzen und beurteilen zu können. Dieses Wissen ist jedoch in den letzten Jahrzehnten dramatisch gesunken.

Unser Ziel sollte sein, dass die Menschen – wie eingangs beschrieben - als „normal informierten und angemessen aufmerksamen und verständigen Durchschnittsverbraucher“ sich mit frischen, möglichst regionalen Vollwert-Lebensmitteln ausgewogen ernähren und nicht durch eine vermeintliche Gesundheitsaussage, z. B. in Form einer Ampel auf Lebensmitteln, einseitig informiert werden.

Fazit

Aus diesem Grunde fordern wir eine weitreichende Verbraucherbildung und -aufklärung, die bereits im Kindesalter beginnt und ein Empfehlungssystem, das sich an der Vollwerternährung und der DGE-Ernährungspyramide orientiert. Erst dann kann eine Einschätzung und Beurteilung der Nährwertangaben auf der Verpackung eines Produktes Orientierung geben und bewusst bei der Kaufentscheidung eingesetzt werden.

Das Konzept sollte sich weiterentwickeln hin zu einem Konzept eines „intelligenten Einkaufs“, bei dem nicht die Zusammensetzung eines einzelnen Produktes im Vordergrund steht, sondern die Auswahl aller eingekauften Produkte. Welche Produkte werden ausgewählt und landen im Warenkorb? Wie setzt sich dieser zusammen? Sind Produkte ausgewählt, die insgesamt zu fetthaltig, zu süß, zu hoch verarbeitet sind oder füllt sich der Warenkorb mit Produkten, die eine breite Palette an unverarbeitetem Obst und Gemüse an hochwertigen Fetten und Süßungsmitteln und an Vollkorngetreide enthalten? Das ist letztendlich entscheidend!

AöL Positionspapier * Veröffentlichung honorarfrei * 12.850 Zeichen

Die Assoziation ökologischer Lebensmittelhersteller ist ein Zusammenschluss von über 100 europäischen Unternehmen der Lebensmittelwirtschaft. Ihre Mitglieder erwirtschaften einen Bio-Umsatz von über 3 Milliarden Euro. Im Zentrum der Arbeit stehen die politische Interessenvertretung sowie die Förderung des Austauschs und der Kooperation der Mitglieder untereinander.

Kontakt:

Renate Dylla

Assoziation ökologischer Lebensmittelhersteller e.V.

Untere Badersgasse 8 | 97769 Bad Brückenau | Tel: 09741- 938 733 - 0

renate.dylla@aoel.org | www.aoel.org

Anhang I

Hintergrund:

Funktion der Ampelkennzeichnung

Mit der Ampelkennzeichnung sollen der Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz in einem Lebensmittel ausgewiesen werden. Die Farbe Grün steht dabei für einen niedrigen, Gelb für einen mittleren und Rot für einen hohen Gehalt. Zusätzlich werden die Werte beziffert und beziehen sich auf jeweils 100 Gramm (g) beziehungsweise 100 Milliliter (ml) eines Produkts. Diese Ampelkennzeichnung wurde von den britischen Behörden Department of Health und Food Standards Agency (FSA) entwickelt.

Die Ampel soll den Konsumenten dazu befähigen, seine Ernährung zu verbessern. Das kann laut der Behörden dann zu einer Verbesserung seiner Gesundheit führen und erfüllt damit das eigentliche Ziel der Ampelkennzeichnung.

Beispiele für eine Ampelkennzeichnung nach FSA-Berechnung

Die hier aufgeführten Beispiele aus dem Bereich der Fertigprodukte nach der Nationalen Strategie zur Reduktion zeigen auf, dass eine Ampelkennzeichnung auf Basis der vier Nährwerte Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz nicht (ausschließlich) hilfreich sind für die Verbraucherentscheidung für ein empfehlenswertes vollwertiges Lebensmittel.

Beispiel Fruchtsaft und Erfrischungsgetränk

Voelkel Heimischer Traubensaft, 0,7l Zutaten: Traubensaft rot** 77%, Traubensaft weiß** 23% **aus biodynamischem Anbau, *kontrolliert biologischer Anbau		Coca-Cola light Wasser, Kohlensäure, Farbstoff E150d , Säuerungsmittel Phosphorsäure und Citronensäure , Süßstoffe (Natriumcyclamat, Acesulfam-K, Aspartam*), Aroma, Aroma Koffein.	
	Fett 0,1 g pro 100 ml		Fett 0,0 g pro 100 ml
	gesättigte Fettsäuren 0,0 g pro 100 ml		gesättigte Fettsäuren 0,0 g pro 100 ml
	Zucker 15 g pro 100 ml		Zucker 0,0 g pro 100 ml
	Salz 0,0 g pro 100 ml		Salz 0,02 g pro 100 ml

Hier zeigt sich deutlich, eine Irreführung des Verbrauchers: ein Traubensaft mit natürlichem enthaltenem Zucker wird als gesundheitlich bedenklicher dargestellt, als eine Coca Cola light bestehend aus Wasser und Zusatzstoffen und synthetischen Süßstoffen.

Beispiel Müsli und Cornflakes

Antersdorfer Mühle Bio Basismüsli, 500g	Zutaten: HAFERFLOCKEN*, WEIZENFLOCKEN*, DINKELFLOCKEN*, GERSTENFLOCKEN*, ROGGENFLOCKEN*, Lein- saat*, Sonnenblumenkerne*, *kontrolliert biologischer Anbau
	Fett 6,8 g pro 100 g
	gesättigte Fettsäuren 1,0 g pro 100 g
	Zucker 1,2 g pro 100 g
	Salz 0,01 g pro 100 g

Das Basismüsli, als vollwertiges Produkt, wird im Fettgehalt mit gelb markiert, weil es Lein-
saat und Sonnenblumenkerne enthält. Bei den enthaltenen Fetten handelt es sich um ge-
sundheitlich hochwertige Öle, die einer ausgewogenen Ernährung dienlich sind.

Rapunzel Cornflakes, 10kg Zutaten: Mais* *kontrolliert biologi- scher Anbau		Kellogg's Corn- flakes 375 g Zutaten: Mais (84,5%), Zucker, Salz, Malz	
	Fett 1,3 g pro 100 g		Fett 0,9 g pro 100 g
	gesättigte Fettsäuren 0,2 g pro 100 g		gesättigte Fettsäuren 0,2 g pro 100 g
	Zucker 1,3 g pro 100 g		Zucker 8 g pro 100 g
	Salz 0,02 g pro 100 g		Salz 1,8 g pro 100 g

Cornflakes können ohne zu hohe Mengen an Salz und Zucker hergestellt und vermarktet
werden, wie das Beispiel Rapunzel Cornflakes zeigt.

Beispiel Fruchtjoghurt

ANDECHSER NATUR Bio Joghurt mild Erd- beere 3,7%, 500g		Almighurt Frucht Erd- beere 500g	
Zutaten: Bio-Joghurt mild* Erd- beere, mindestens 3,7% Fett im Milchan- teil		Zutaten: Joghurt mild, 20% Erd- beerzubereitung (mit Erdbeeren, Rote Be- tesaftkonzentrat, Aroma), Zucker, Glukose-	

		Fruktose-Sirup.	
	Fett 2,9 g pro 100 g		Fett 2,8 g pro 100 g
	gesättigte Fettsäuren 1,8 g pro 100 g		gesättigte Fettsäuren 1,8 g pro 100 g
	Zucker 13,5 g pro 100 g		Zucker 13,5 g pro 100 g
	Salz 0,13 g pro 100 g		Salz 0,1 g pro 100 g

Obwohl beide Joghurt aus Vollmilch mit mindestens 3,5 % Fettanteil hergestellt sind, werden beide beim Fettgehalt mit gelb markiert.

Der Anteil an Zucker ist mit 13,5g/100g im mittleren Bereich der Gelbmarkierungsspannbreit und kann deshalb nicht ohne Rezepturänderung auf unter 5 g/100g reduziert werden, um eine grüne Markierung zu erhalten.

Bei Fruchtjoghurt handelt es sich um ein Genussmittel, das nur in Maßen verzehrt werden soll.

Beispiel Brot

Mestemacher Roggenvollkornbrot Zutaten: Roggenvollkornschrot, Wasser, Salz, Hefe		Pfister Öko-Walnussbrot Roggenmischbrot mit Walnüssen Zutaten: Öko-Getreideerzeugnisse (ROGGENMEHL* 18%, ROGGENVOLLKORNSCHROT* 18%, WEIZENMEHL*), Wasser, Öko-WALNÜSSE (8,7%), Öko-Honig, Meersalz	
	Fett 1,1 g pro 100 g		Fett 7,3 g pro 100 g
	gesättigte Fettsäuren 0,2 g pro 100 g		gesättigte Fettsäuren 0,7 g pro 100 g
	Zucker 3,8 g pro 100 g		Zucker 3,8 g pro 100 g
	Salz 0,96 g pro 100 g		Salz 1,0 g pro 100 g

Das Roggenvollkornbrot dient als Grundnahrungsmittel, das nur aus den grundsätzlich notwendigen Zutaten besteht und somit täglich gegessen werden kann.

Bei einem Salzgehalt von unter 0,3g/100g (um im grünen Bereich zu sein) muss die Rezeptur insgesamt angepasst werden, um den Geschmack des Brotes zu erhalten. Hier reicht eine Reduktion allein nicht aus.

Das Walnussbrot erhält durch die Zutaten Walnüsse einen höheren Fettgehalt. Bei dem enthaltenen Fett handelt es sich um ein gesundheitlich hochwertiges Öl, das einer ausgewogenen Ernährung dienlich ist. Der Salzgehalt ist im höheren mittleren Bereich.

Beispiel Fertigpizza

Wagner Pizza Original Steinofen Speciale ZUTATEN: WEIZENMEHL, zerkleinerte Schältomaten (24%), EDAMER (16%), Salami (8%) [Schweinefleisch, Speck, Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Gewürze (enthält SENF), Dextrose, Maltodextrin, Gewürzextrakte, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Rauch], Champignons (7%), Wasser, gekochter Hinterschinken (2%) (Schweinehinterschinken, Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Dextrose, Stabilisator: Citronensäure, Gewürzextrakte, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Rauch), pflanzliches Öl (Raps), Peperoniwurst (2%) [Schweinefleisch, Speck, Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Gewürze (enthält SENF), Dextrose, Zucker, Gewürzextrakte, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Rauch], Hefe, Zucker, VOLLMILCHPULVER, Speisesalz, Kräuter und Gewürze. KANN ENTHALTEN: FISCH, SOJA und SELLERIE.		Wagner Pizza Original Steinofen Unsere Natur Salami - Bio Zutaten: WEIZENMEHL* Type 550, zerkleinerte Tomaten* (26 %), EDAMER* (18 %), Salami* (10 %) (Schweinefleisch*, Speisesalz, Gewürze*, Dextrose*, Rote Beete getrocknet*, Gewürzextrakte, Rauch), Wasser, Sonnenblumenöl*, Hefe, Zucker*, VOLLMILCHPULVER*, Meersalz, Speisesalz, Kräuter* und Gewürze*, Emulgator: Sonnenblumenlecithine. Kann Spuren von KREBSTIEREN, FISCH, SCHALENFRÜCHTEN, SOJA, SELLERIE und SENF enthalten. * aus kontrolliert ökologischer Erzeugung	
	Fett 10 g/100g		Fett 11,2 g/100g
	Gesättigte Fettsäuren 4,3 g/ 100g		Gesättigte Fettsäuren 4,5g/100g
	Zucker 1,8 g/ 100g		Zucker 2,0 g/100g
	Salz 1,3 g/100g		Salz 1,5 g/100g

Die beiden Pizzen sind in ihrer Ampelkennzeichnung gleichfarbig. Bei diesen Fertigprodukten zeigt sich, dass sie nur bedingt empfehlenswert und gesund sind, aber Verbraucher können daraus nicht unbedingt den richtigen Schluss ziehen, dass diese Lebensmittel nicht täglich verzehrt werden sollen. Da sie dem Anspruch auf Vollwertigkeit nicht entsprechen.

Anhang II

Berechnungsgrundlage:

Kriterien für die multiple Ampel bei Lebensmitteln pro 100 g ^[1]			
Inhaltsstoff	Grün (niedriger Gehalt)	Gelb (mittlerer Gehalt)	Rot (hoher Gehalt)
Fett	weniger als 3 g	zwischen 3 g und 17,5 g	mehr als 17,5 g
gesättigte Fettsäuren	weniger als 1,5 g	zwischen 1,5 g und 5 g	mehr als 5 g
Zucker	weniger als 5 g	zwischen 5 g und 22,5 g	mehr als 22,5 g
Salz	weniger als 0,3 g	zwischen 0,3 g und 1,5 g	mehr als 1,5 g

Kriterien für die multiple Ampel bei Getränken pro 100 ml			
Inhaltsstoff	Grün (niedriger Gehalt)	Gelb (mittlerer Gehalt)	Rot (hoher Gehalt)
Fett	weniger als 1,5 g	zwischen 1,5 g und 8,75 g	mehr als 8,75 g
gesättigte Fettsäuren	weniger als 0,75 g	zwischen 0,75 g und 2,5 g	mehr als 2,5 g
Zucker	weniger als 2,5 g	zwischen 2,5 g und 11,25 g	mehr als 11,25 g
Salz	weniger als 0,3 g	zwischen 0,3 g und 1,5 g	mehr als 1,5 g

Weitere Anmerkungen:

Auch die wissenschaftliche Evidenz der international vorgeschlagenen „Bezugsgrößen“ ist nicht überzeugend. So sind die Spannen im Ampelsystem für die Kennzeichnung mit einzelnen Farben sehr groß. Dies wird am Beispiel Fett deutlich: Lebensmittel mit einem Gehalt von 3-20 g Fett je 100 g erhalten eine gelbe Farbe. Zwischen diesen Werten liegen jedoch Welten. Man kann Lebensmittel mit 3 g Fett (27 Kalorien aus Fett) nicht mit Lebensmitteln vergleichen (und mit derselben Farbe versehen), die 20 g Fett enthalten und somit 180 Fettkalorien mitbringen.