

## Was ist die „Ampelkennzeichnung“?





Die Ampel ist eigentlich eine „multiple“ Ampel, da sie mehr als drei Zeichen hat: Jeweils der Gehalt an Fett, Salz, Zucker und gesättigten Fettsäuren werden bei dieser Ampelkennzeichnung farblich ausgewiesen: Grün für einen niedrigen, Gelb für einen mittleren und Rot für einen hohen Gehalt. Die britische Lebensmittelbehörde Food Standard Agency (FSA) hat die Ampel 2006 nach einer Verbraucherbefragung als einfache und verständliche Nährwertkennzeichnung vorgeschlagen. Diese wird bereits von etlichen Firmen eingesetzt. Zusammengesetzte Produkte können Verbraucher auf diese Weise leichter nach ihrem jeweiligen Nährwertgehalt bei den einzelnen Inhaltsstoffen einordnen. Insbesondere der Vergleich innerhalb einer Produktkategorie fällt leichter. Die multiple Ampel soll gut sichtbar auf der Vorderseite der Verpackung angebracht werden. Die Werte richten sich nach Angaben der FSA und beziehen sich jeweils auf 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter des Produktes:

### Kriterien für die multiple Ampel bei Lebensmitteln pro 100 g:

Inhaltsstoff	Grün (niedriger Gehalt)	Gelb (mittlerer Gehalt)	Rot (hoher Gehalt)
Fett	weniger als 3 g	zwischen 3 g und 20 g	mehr als 20 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 12,5 g	mehr als 12,5 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 10 g	mehr als 10 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 6,3 g	mehr als 6,3 g
Salz	weniger als 0,3 g	zwischen 0,3 g und 1,5 g	mehr als 1,5 g

 Niedrig	<b>Fett</b> 1,3 g pro 100 g
 Niedrig	<b>gesättigte Fettsäuren</b> 0,4 g pro 100 g
 Hoch	<b>Zucker</b> 20 g pro 100 g
 Mittel	<b>Salz</b> 1 g pro 100 g

**Anmerkung:** Auf den meisten Produkten wird nur der **Natriumgehalt** angegeben. Der **Salzgehalt** kann errechnet werden, indem der Natriumwert mit 2,5 multipliziert wird (Angabe der FSA). Bei einem Natriumgehalt unter 0,03 g bei 100 g/100 ml wurde in der Nährwert-Ampel der Salzgehalt mit 0 g angegeben. Entsprechend wurde bei einem Gehalt an Fett beziehungsweise gesättigten Fettsäuren unter 0,1 g bei 100 g/100 ml in der Nährwert-Ampel ebenfalls der Gehalt mit 0 g angegeben. Für die Produktgruppe Milcherzeugnis-/Joghurtgetränke wurden bei der Einstufung der Nährwertgehalte die Kriterien für Lebensmittel zugrunde gelegt.

## Kennzeichnungsvorschlag des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz

Die Kennzeichnung in der Mitte der nachfolgenden Liste orientiert sich an dem Darstellungsvorschlag Variante A, den das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) veröffentlicht hat. Den prozentualen Angaben im Beispiel des BMELV liegen folgende Richtwerte für die Tageszufuhr zugrunde:

Kalorien: 1.883 kcal  
 Zucker: 90 g  
 Fett: 80 g  
 gesättigte Fettsäuren: 15 g  
 Kochsalz: 6 g



Da das BMELV noch keine Vorgaben für die Portionsgrößen gegeben hat, wurde beispielhaft ebenfalls mit 100 g beziehungsweise 100 ml gerechnet.