



Eignungskriterien zur Qualifizierung für das Bewusst Wählen-Logo

Version Int. 1

Mai 2007

Beispiele für Eignungskriterien

Dieses Dokument beschreibt die Eignungskriterien zur Qualifizierung für das Bewusst Wählen-Logo. Sie wurden von unabhängigen wissenschaftlichen Komitees in den Niederlanden und Belgien entwickelt. In diesem Jahr werden diese Kriterien von dem internationalen wissenschaftlichen Beirat (International Scientific Committee) einer fachlichen Überprüfung unterzogen, um die neuen internationalen Eignungskriterien festzulegen.

Die Eignungskriterien, die in diesem Dokument genannt werden, werden bereits in einigen Ländern angewandt. Das Bewusst Wählen-Programm wird bis zu zwei Jahre nach Festlegung der internationalen Eignungskriterien in einer Übergangsphase sein. Das bedeutet, dass einige Länder beziehungsweise Produkte andere Eignungskriterien nutzen, als sie in diesem Dokument aufgeführt sind, solange bis die Kriterien in allen Ländern den Maßgaben des International Scientific Committees angepasst sind. Bitte wenden Sie sich an Ihre örtliche Organisation oder an die Choices International Foundation, wenn Sie mehr Informationen über die in Ihrem Land geltenden Eignungskriterien erhalten möchten.

Systemdynamik

Alle zwei Jahre wird das unabhängige International Scientific Committee die Eignungskriterien überprüfen, um die neuesten Entwicklungen in der Ernährungswissenschaft und -technologie zu berücksichtigen. Daher wird das System immer den aktuellen Stand der Forschung im Bereich Ernährung und Gesundheit reflektieren und kontinuierlich Produktverbesserungen anregen. Nach jeder Überprüfung können die potentiellen Veränderungen innerhalb von zwei Jahren umgesetzt werden, bevor die Übergangszeit endet und die neuen Kriterien in vollem Umfang gelten.

Ausgeschlossene Produkte

Produkte, die vom Erhalt des Logos ausgeschlossen sind:

- Produkte mit > 1,2 % Alkohol
- Nahrungsergänzungsmittel
- Produkte zum Gebrauch unter ärztlicher Aufsicht
- Nahrungsmittel für Kinder, die jünger als ein Jahr sind

Produktgruppen*

Um das Logo zu erhalten, muss ein Produkt die Kriterien seiner entsprechenden Produktgruppe erfüllen. Es gibt zwei Gruppenarten innerhalb des Systems: Hauptproduktgruppen und Ergänzungsproduktgruppen.

Hauptproduktgruppen

Hauptproduktgruppen sind aufgrund einer Produktkategorisierung, die in über 20 Ländern gilt, definiert worden. Die vier Kriterien für gesättigte Fette, Transfettsäuren, Natrium und Zucker sind in diesen Gruppen festgelegt. Zusätzliche Kriterien existieren für Situationen, in denen die Aufnahme von wichtigen und gesundheitsfördernden Nährstoffen (z. B. sollte Brot zur Aufnahme von Ballaststoffen beitragen) oder die Aufnahme von angemessenen Kalorienmengen (Tabelle 1) eine Rolle spielen.

In diesen Hauptproduktgruppen finden sich Grundnahrungsmittel wie zum Beispiel:

- Frucht und Gemüse
- Kohlenhydrate
- Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier, Fleischersatz
- Milchprodukte
- Öle, Fette und Aufstriche mit Fettgehalt
- Hauptgerichte

* Da die Eignungskriterien in einer Übergangsphase sind, können regionale Abweichungen von diesen Kriterien entstehen. Bitte wenden Sie sich an Ihre örtliche Organisation oder an die Choices International Foundation, um mehr Informationen zu erhalten.

Ergänzungsproduktgruppen und allgemeine Kriterien

Die ergänzenden Produktgruppen tragen nicht im Wesentlichen zu einer Aufnahme von ausreichend Nährstoffen bei, jedoch kann Produktinnovation in diesem Bereich angeregt werden. Zu diesen Produktgruppen gehören:

- Suppen
- Soßen
- Snacks (süß und herzhaft)
- Getränke

Eigene Kriterien für gesättigte Fette, Transfettsäuren, Natrium und Zuckerzusätze werden für Produkte angewandt, die nicht in die Haupt- oder Ergänzungsproduktgruppen fallen (als „alle anderen Produkte“ in Tabelle 2 definiert).

Kriterien

Wenn für eine Produktgruppe zwei oder drei verschiedene Kriterien für einen bestimmten Nährstoff angegeben sind, muss das Produkt mindestens ein Kriterium in dieser Kategorie erfüllen, um sich zu qualifizieren. Zum Beispiel: Der Natriumgehalt von verarbeiteten Früchten muss $< 100 \text{ mg}/100\text{g}$ ODER $< 1,6 \text{ mg}/\text{kcal}$ sein.

TABELLE 1: KRITERIEN FÜR HAUPTPRODUKTGRUPPEN

Produktgruppe	Kriterien	Definition
Obst und Gemüse		
Frische oder frisch gefrorene Früchte, Gemüse und Leguminosen *	Alle Arten von Obst und Gemüse ohne Zusätze erfüllen die Kriterien für das Logo. Dies gilt auch für frisch gefrorene und/oder vorgeschnittenes Obst und Gemüse, solange keine Zusatzstoffe enthalten sind.	Alle Arten von unverarbeitetem Obst, Gemüse und Leguminosen, einschließlich vorgeschnittenem und gefrorenem Obst und Gemüse, jedoch ohne Zusatzmittel. z. B.: vorgeschnittenes Lauch, vorgeschnittene Melone, Gurken, Brokkoli, tiefgefrorene Schnittbohnen, Salat (ohne Zusatzstoffe), tiefgefrorener Spinat (ohne Sahnezusatz) und Himbeeren.
Verarbeitetes Obst und Gemüse	Ges. Fettsäuren: ≤ 1,4 g/100 g Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g Natrium: ≤ 120 mg/100 g Zuckerzusatz: kein Zusatz Ballaststoffe: ≥ 1,3 g/100 kcal	Alle Arten von Obst und Gemüse, die vorverarbeitet sind, mit Ausnahme von Fruchtsäften und gefrorenem oder vorgeschnittenem Obst und Gemüse ohne weitere Verarbeitung. z. B.: Dosentomaten, Dosenmöhren, Kidneybohnen (nicht in der Dose), gefrorener Spinat mit Sahne, tiefgefrorenes Gemüse mit Kräuterzusätzen oder Geschmacksverstärkern (einschließlich Salz), Rhabarberpüree, Tomatensaft, Möhrensaft, getrocknete Linsen, Gurken (Salzgurken, Silberzwiebeln, Relish), Gemüsesalat mit Dressing oder anderen Zusätzen, gemischter Gemüsesaft, getrocknete Aprikosen, getrocknete Feigen, Ananas im Saft, Fruchtcocktail im Saft oder in Sirup, Apfelmus, gezuckerte Datteln, Erdbeerpüree, Oliven, gemischter Obst- oder Gemüsebrei oder -säfte.
Fruchtsäfte	Ges. Fettsäuren: ≤ 1,4 g/100 g Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g Natrium: ≤ 120 mg/100 g Zuckerzusatz: kein Zusatz Ballaststoffe: ≥ 0,75 g/100 kcal	Alle Arten von Fruchtsäften mit einem Minimum von 98 % Fruchtsaftgehalt. Zum Beispiel: Orangensaft, Apfelsaft, Traubensaft, Holundersaft, Mehrfruchtsaft.

* Produkte aus dieser Gruppe müssen von der unabhängigen Prüfstelle nicht getestet werden

Produktgruppe	Kriterien	Definition
Kohlenhydrate		
Kartoffeln (unverarbeitet) *	Alle unverarbeiteten, ungekochten Kartoffeln ohne Zusätze erfüllen die Kriterien des Logos. Dies gilt auch für ungekochte geschälte, vorgeschnittene und/oder gekühlte Kartoffeln ohne Zusatzstoffe.	
Kartoffeln (vorverarbeitet), Reis, Pasta, Nudeln	Ges. Fettsäuren: ≤ 1,4 g/100 g Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g Natrium: ≤ 120 mg/100 g Zuckerzusatz: kein Zusatz Ballaststoffe: ≥ 1,3 g/100 kcal	Alle Arten von Kartoffelprodukten, Reis, Nudeln und ähnliche Getreideprodukte, die für ein Hauptgericht verwendet werden, z. B. gekochte, gebackene, pürierte, (Süß-) Kartoffeln, Chips, Couscous, (Vollkorn-) Nudeln, Naturreis, Weißer Reis, Asiatische Nudeln, Kartoffelsalat (als Beilage).
Brot	Ges. Fettsäuren: ≤ 1,4 g/100 g Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g Natrium: ≤ 500 mg/100 g** Zuckerzusatz: ≤ 13 % der Energie Ballaststoffe: ≥ 1,3 g/100 kcal	Alle Arten von Brot oder Brotersatz mit Ausnahme von Frühstückszerealien, z. B. Weiß-, Grau- und Vollkornbrot, Knäckebrötchen, Croissants, Roggenbrot, Brötchen, Cracker, Zwieback.
Getreide- und Zerealienprodukte	Ges. Fettsäuren: ≤ 1,4 g/100 g Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g Natrium: ≤ 120 mg/100 g Zuckerzusatz: ≤ 3,25 g/100 g Ballaststoffe: ≥ 1,3 g/100 kcal	Alle Arten von Getreide- und Zerealienprodukten (die nicht Brot sind), z. B. Frühstückszerealien (Cornflakes, Müsli, Reispops etc.), Mehl, Paniermehl, Bindemittel (Maismehl, Stärke etc.), Pfannkuchenmischungen.

* Produkte aus dieser Gruppe müssen von der unabhängigen Prüfstelle nicht getestet werden

Produktgruppe	Kriterien	Definition
Fleisch, Geflügel, Eier und Fleischersatz		
Fleisch, Geflügel, Eier (unverarbeitet)	Ges. Fettsäuren: ≤ 13 % der Energie # Transfettsäuren: $\leq 0,14$ g/100 g *** Natrium: ≤ 120 mg/100 g Zuckerzusatz: kein Zusatz	Alle Arten von unverarbeitetem Fleisch, Geflügel und Eiern (einschließlich tiefgefrorenem Fleisch ohne weitere Verarbeitung), z. B. Rindfleisch, Schweinefleisch, Putenfleisch, Lammfleisch, Eier, Wildfleisch (Hase, Rebhuhn, Fasan), Innereien.
Verarbeitetes Fleisch, Fleischprodukte und Fleischersatz	Ges. Fettsäuren: ≤ 13 % der Energie # Transfettsäuren: $\leq 0,14$ g/100 g *** Natrium: ≤ 900 mg/100 g Zuckerzusatz: $\leq 3,25$ g/100 g	Alle Arten von vorverarbeitetem Fleisch/ Geflügel, Fleischprodukten und Fleischersatz, z. B. fertige Fleischklöße, paniertes Fleisch, gewürztes oder gesalzenes Fleisch (frisch oder tiefgefroren), Salami, geräuchertes Fleisch, Tartar, Kassler, Hühnchenfilet, Pökelfleisch, Tempeh, Tofu, Valles (Fleischersatz auf Milchbasis), Quorn (Fleischersatz auf Pilzbasis).
Frischer oder frisch gefrorener Fisch, Meeresfrüchte und Schalentiere	Ges. Fettsäuren: ≤ 30 % vom Gesamtfett # Transfettsäuren: $\leq 0,14$ g/100 g Natrium: ≤ 120 mg/100 g Zuckerzusatz: kein Zusatz	Alle Arten von unverarbeitetem Fisch, Schalentieren und Meeresfrüchten (einschließlich tiefgefrorenem Fisch ohne Weiterverarbeitung), z. B. ungekochter Hering, Kabeljau, Makrele, Seezunge, frischer Aal, Hummer, Krebse, Muscheln, Shrimps/Garnelen.

Produktgruppe	Kriterien	Definition
Weiterverarbeiteter Fisch oder Fischprodukte	Ges. Fettsäuren: ≤ 13 % der Energie # Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g Natrium: ≤ 450 mg/100 g Zuckerzusatz: kein Zusatz	Alle Arten von weiterverarbeitetem Fisch, Schalen- und Krebstieren, z. B. Kabeljaukruste, frittiertes Schellfischfilet, frittiertes Tintenfisch, Essigmuscheln, Hering in Tomatensoße, Dosensardinen, gewürzter oder gesalzener Fisch (frisch oder tiefgefroren).
Milchprodukte		
Milch (-produkte)	Ges. Fettsäuren: ≤ 1,4 g/100 g Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g *** Natrium: ≤ 120 mg/100 g Zuckerzusatz: ≤ 5 g/100 g **	Alle Arten von Milch und Milchprodukten, z. B. Magermilch, fettreduzierte Milch, Vollmilch, Buttermilch, Kondensmilch, Mager-, fettreduzierter und normaler (Frucht-)Joghurt, Mager-, fettreduzierter und normaler Quark, Eiercreme, Joghurtgetränke, Desserts auf Milchbasis, Kaffeesahne, Sahne, Milch- und Puddingpulver, Schlagsahne, Milchersatz wie z. B. Sojamilch.
Käse (-produkte)	Ges. Fettsäuren: ≤ 15 g/100 g Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g *** Natrium: ≤ 900 mg/100 g Zuckerzusatz: kein Zusatz	Alle Arten von Käse und Käseprodukten, z. B. 20+/30+/40+ Käse, Edamer, Brie 50+, Camembert 45+, Maasdammer, 48+ Käseprodukte mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Gouda, Blauschimmelkäse, Kernhemmer, Gorgonzola, Gruyère, weicher Kräuterkäse (z. B. Boursin).

Produktgruppe	Kriterien	Definition
Öle, Fette und fetthaltige Aufstriche		
Öle, Fette und fetthaltige Aufstriche	Ges. Fettsäuren: ≤ 30 % vom Gesamtfett** Transfettsäuren: $\leq 1,3$ % der Energie Natrium: $\leq 1,6$ mg/kcal Zuckerzusatz: kein Zusatz	Alle Fette und Öle, die als Brotaufstrich und/oder in der Essenzubereitung verwendet werden, z. B. Öl (alle Arten), fettreduzierte Margarine, Margarine, Butter, fettreduzierte Butter, Öle und Fette zum Braten und/oder Frittieren (fest oder flüssig).
Hauptgerichte		
Hauptgericht	Ges. Fettsäuren: ≤ 13 % der Energie # Transfettsäuren: $\leq 1,3$ % der Energie # Natrium: $\leq 2,2$ mg/kcal ** Zuckerzusatz: ≤ 13 % der Energie # Ballaststoffe: ≥ 150 g Gemüse/ Portion Energie: 400-700 kcal/Portion	Alle Fertiggerichte, die als Hauptgericht zum Mittag- oder Abendessen gedacht sind. z. B. Mahlzeiten zum Dünsten, Fertiggerichte aus dem Kühlregal, Pizza, Salatgerichte, Nudelsalat, tiefgefrorene Fertiggerichte, Mahlzeiten, die in der Kantine oder in der Cafeteria eingenommen werden.
Belegte Sandwiches/ Brötchen**	Ges. Fettsäuren: ≤ 13 % der Energie # Transfettsäuren: $\leq 1,3$ % der Energie # Natrium: $\leq 1,9$ mg/kcal Zuckerzusatz: ≤ 13 % der Energie # Ballaststoffe: $\geq 0,8$ g/100 kcal Energie: ≤ 350 kcal/Portion	Alle fertigen Sandwiches/Brötchen. z. B. belegte Sandwiches/Brötchen in der Kantine, Raststätte oder in der Cafeteria.

* Produkte in diesen Produktgruppen müssen nicht von der Logo-Vergabestelle getestet werden

** Dieser Wert wird innerhalb von zwei Jahren reduziert

*** Natürlich vorkommende Transfette vom Fleisch oder in Milch sind ausgeschlossen

**** Wenn alle Bestandteile des Gerichtes mit den Kriterien ihrer Produktgruppe übereinstimmen und das Gericht mit dem Energie und dem Ballaststoffkriterium im Einklang ist, erfüllt das Gericht die Voraussetzung für das Siegel

Wenn ein Produkt weniger als die Insignifikanzmenge dieses spezifischen Nährstoffs beinhaltet, erfüllt der Nährstoff dieses Kriterium. Die Insignifikanzmengen sind:

Gesättigte Fettsäuren: $< 1,4$ g/100 g

Transfette: $< 0,14$ g/100 g

Natrium: < 120 mg/100g

Zuckerzusatz: < 3.25 g/100 g

TABELLE 2: KRITERIEN FÜR ERGÄNZUNGSPRODUKTGRUPPEN

Produktgruppe	Kriterien	Definition
Suppen	Ges. Fettsäuren: ≤ 1,4 g/100 g Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g Natrium: ≤ 350 mg/100 g * Zuckerzusatz: ≤ 3,25 g/100 g Energie: ≤ 100 kcal/100 g	Alle Arten von Suppen und Brühen. z. B. Dosensuppen, Tassensuppen, tiefgefrorene Suppen, Pulversuppen, Beutelsuppen, Suppen vom Catering, Brühwürfel.
Soßen	Ges. Fettsäuren: ≤ 1,4 g/100 g Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g Natrium: ≤ 450 mg/100 g Zuckerzusatz: ≤ 3,25 g/100 g Energie: ≤ 100 kcal/100 g	Alle Soßen, die ein wesentlicher Bestandteil der Mahlzeit sind (Portion > 35 g). z. B. Tomatensoßen/Pastasoßen, Béchamel- soße, Gemüsesoßen, Fleischsoßen, Fischsoßen, Käsesoßen, Senfsoßen, Bratensoße.
Andere Soßen (auf Wasserbasis)	Ges. Fettsäuren: ≤ 1,4 g/100 g Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g Natrium: ≤ 750 mg/100 g Energie: ≤ 100 kcal/100 g	Alle Soßen, die kein wesentlicher Bestandteil der Mahlzeit sind (Portion < 35 g), denen kein Emulgator zugefügt wurde UND die einen Fettgehalt von < 10 % w/w haben. z. B. Ketchup, Sojasoße, Schokoladensoße, Früchtesoße, Barbequesoße, Salatdressing auf Wasserbasis.
Andere Soßen (Emulsionen)	Ges. Fettsäuren: ≤ 30 % vom Gesamtfett # Transfettsäuren: ≤ 1,3 % der Energie # Natrium: ≤ 750 mg/100 g Zuckerzusatz: ≤ 13 % der Energie # Energie: ≤ 350 kcal/100 g**	Alle Soßen, die kein wesentlicher Bestandteil der Mahlzeit sind (Portion < 35 g), denen ein Emulgator zugefügt wurde ODER die einen Fettgehalt von ≥ 10 % haben. z. B. Mayonnaise, Salatdressing, Dip, Marinade, Senf, Vinaigrette.

Produktgruppe	Kriterien	Definition
Snacks	Ges. Fettsäuren: ≤ 13 % der Energie # Transfettsäuren: ≤ 1,3 % der Energie # Natrium: ≤ 400 mg/100 g Zuckerzusatz: ≤ 20 g/100 g Energie: ≤ 110 kcal/Portion	Alle Arten von süßen, herzhaften, süßen gebackenen Produkten und Eisprodukten, die als Snack zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden oder die einen unwesentlichen Bestandteil der Mahlzeit darstellen. z. B. Kartoffelchips, Japanischer Mix, Salzstangen, Wokkels, herzhafter Blätterteig, Popcorn, Fleischkroketten, kleine Salate (Russisch, Kartoffel etc.), Minipizzen, Reiskroketten, Asiatische Nudelbällchen, Frühlingsrollen, Shrimpcracker, gekochte Süßigkeiten, Lakritze, Marzipan, Weingummi, alle Arten von Schokolade, alle Arten von Schokoriegel, Plätzchen, Kekse, Snackbiscuits oder Diätbiscuits, Kuchen, alle Arten von Torten und Gebäck, Eis, Vanilleeis, Sorbet, Joghurteis und Milchshake.
Getränke	Ges. Fettsäuren: ≤ 1,4 g/100 g Transfettsäuren: ≤ 0,14 g/100 g Natrium: ≤ 120 mg/100 g Energie: ≤ 32 kcal/100 ml	Flüssigprodukte, die normalerweise in einem Glas, Becher oder einer Tasse konsumiert werden (einschl. Produkte, die in Flaschen- und Kartonportionen etc. verpackt sind), mit Ausnahme von Milchprodukten und Fruchtsäften. z. B. Mineralwasser, Kaffee, Tee, (light) Limonaden, süße Fruchtgetränke, Alkoholprodukte mit < 1.2 % Alkohol, Energiegetränke (auch als Pulver).
Alle anderen Produkte	Ges. Fettsäuren: ≤ 13 % der Energie # Transfettsäuren: ≤ 1,3 % der Energie # Natrium: ≤ 1,6 mg/kcal # Zuckerzusatz: ≤ 13 % der Energie #	Alle Arten von Lebensmittelprodukten, die in keine der genannten Produktgruppen fallen. z. B. Essig, süße Aufstriche (Marmelade, Honig etc.), Salatzusätze (Sellerie, Thunfisch, Huhn etc.).

* Dieser Wert wird innerhalb von 2 Jahren reduziert.

** Dieser Wert wird innerhalb von 2 Jahren auf 300 kcal/100 g reduziert.

Wenn ein Produkt weniger als die Insignifikanzmenge dieses spezifischen Nährstoffs beinhaltet, erfüllt der Nährstoff dieses Kriterium. Die Insignifikanzmengen sind:

Gesättigte Fettsäuren: < 1,4 g/100 g

Transfette: < 0,14 g/100 g

Natrium: < 120 mg/100g

Zuckerzusatz: < 3.25 g/100 g

Anhänge

Anhang I zeigt die Definitionen der Nährstoffe. Anhang II enthält Beschreibungen von Portionsgrößen für alle Produktgruppen. Fast alle Lebensmittel können einer der Produktgruppen zugeordnet werden. Äquivalenzkriterien gelten für Situationen, in denen die Zugehörigkeit nicht eindeutig ist. Diese Äquivalenzkriterien sind in Anhang III aufgelistet.

Zurzeit gelten die Äquivalenzkriterien nur für Ersatzprodukte von Milch und Fleisch. Für andere Produktgruppen, wie z. B. vorverarbeitetes Obst und Gemüse, sind diese Äquivalenzkriterien noch in der Ausarbeitung. Die Werte für diese Produkte sind bislang lediglich Indikatoren. Die Logo-Vergabestelle entscheidet, ob ein Produkt in die korrekte Gruppe klassifiziert wurde.

Im Fall von berechtigten Zweifeln wurde vereinbart, dass ein Produkt mindestens 70 Prozent der Grundstoffe der Hauptproduktgruppe enthalten muss. Zum Beispiel muss ein Milchprodukt mindestens 70 Prozent Milch enthalten. Sollte ein Produkt keiner Produktgruppe zugeordnet werden können, wird nach den Kriterien für „alle anderen Produkte“ entschieden. Sollten Zweifel entstehen, kann die Stiftung kontaktiert werden, die wiederum das Wissenschaftskomitee hinzuzieht.

Zubereitung

Produkte werden prinzipiell „wie verkauft“ registriert und bewertet.

Nur im Fall von Trockenprodukten in Pulverform oder konzentrierten oder kondensierten Produkten können Lebensmittelprodukte als „wie zubereitet“ registriert werden, jedoch nur, wenn die Methode der Zubereitung eindeutig ist (Rehydratation/Verdünnung durch Flüssigkeiten). Diese Regel verweist auf das Beispiel von getrockneten und konzentrierten Suppen, Brühen, Pulversoußen, meal mixes, Pulverkartoffeln und Sirup. Die Nährstoffangabe für diese Produkte ist als "wie zubereitet" registriert. Grundlage für diese Einschätzung ist die Erklärung der Zubereitung auf der Verpackung.

- Die gängige Zubereitungsmethode sollte eindeutig sein, so dass Verbraucher nicht interpretieren müssen. Zum Beispiel: Wenn Milch hinzugefügt werden muss, sollte es klar sein, ob Magermilch, fettreduzierte Milch oder Vollmilch hinzugefügt werden soll.
- Variable Zutaten (Sorte oder Menge) sollten nicht berücksichtigt werden (z. B. ob ein Gericht mit Reis oder Nudeln gereicht werden soll).

- Für Produkte, die während der Zubereitung hinzugefügt werden, kann die Nährwertangabe mit den Werten der niederländischen NEVO-Tabelle errechnet werden (z. B. frisches Fleisch oder Gemüse).
- Variierungen der gängigen Zubereitungsart (z. B. Variationstipps, Empfehlungen für das Anrichten etc.) werden bei der Errechnung der Nährwertangaben nicht berücksichtigt
- Servierempfehlungen, die einen deutlichen Einfluss auf die Nährstoffwerte ausüben (z. B. der Zusatz von Zucker oder Salz aus Geschmacksgründen) sind nicht erlaubt.
- Für Produkte, die „wie zubereitet“ klassifiziert werden, sollte die gängige Zubereitungsmethode für die Bewertung ebenfalls eingereicht werden.

Anhang I: Definitionen von Nährstoffen

Zuckerzusätze – Alle Monosaccharide and Disaccharide mit einem kalorischen Wert von > 3,5 kcal/g, aus anderen Quellen als frischem Obst und Gemüse oder Milchprodukten. Zucker in Produkten, die (hauptsächlich) Naturzucker enthalten, wie z. B. Honig, Sirup und (mehr als 2-fach) konzentrierte Fruchtgetränke, gilt als Zuckerzusatz. Wenn Glukose oder Fruktose Sirup zu einem Fruchtprodukt hinzugefügt wird, zählt dieser Zucker als Zuckerzusatz.

Beispiele von Zucker und Inhaltsstoffen, die Zucker enthalten, der als „Zuckerzusatz“ gilt, sind:

- Monosaccharide: Glukose/Dextrose, (flüssige) Fruktose, Galaktose;
- Disaccharide: Saccharose, Laktose, Maltose, Trehalose;
- Zucker: weiß, braun, Rohrzucker, Invertzucker, Kristallzucker, Puderzucker und löslicher Zucker, Fruchtzucker etc.
- Sirup: (trockener) Kornsirup, Kornsirup mit hohem Fruktosegehalt, Malzsirup, Ahornsirup, Pfannkuchensirup, Fruktose/Glukose Sirup, Stärkesirup, Braunreis-Sirup etc.
- Diverse: Honig, Malz, Melasse, Obst- und Gemüseextrakte (von denen ein oder mehrere Bestandteile der Frucht oder des Gemüses genützt werden), Fruchtkonzentrate (> 2 x konzentriert).

Beispiele, die nicht als "Zuckerzusätze" gelten:

- Obst: Frisches Obst, Fruchtsaft, Fruchtfleisch, Fruchtkonzentrat (max. bis zur 2-fachen Konzentration), Dosenfrüchte, Trockenfrüchte, tiefgefrorene Früchte. Wenn Glukose-Fruktose Sirup einem Fruchtprodukt hinzugefügt wird, muss der Zucker dieses Sirups als Zuckerzusatz gezählt werden
- Gemüse: Frisches oder gefrorenes Gemüse, Gemüsesaft, Gemüsebrei, Dosengemüse
- Milchprodukte: Alle Arten von (nicht isolierten) Milchzutaten, in flüssiger oder Pulverform (d. h. Milch, Milchpulver, Sahne, Joghurt). Laktose darf in Milchprodukten auf die ursprünglichen Werte zurückgesetzt werden.

Kohlenhydrate – Kohlenhydraten, die im menschlichen Organismus metabolisiert werden, einschließlich Polyole.

Ballaststoffe – Der Sammelbegriff für Substanzen, die nicht verdaut oder vom menschlichen Dünndarm aufgenommen werden und die die chemische Zusammensetzung von Kohlenhydraten haben (geeignet für Verzehr vom Menschen) oder der von Kohlenhydraten gleichen.

Ballaststoffe bestehen aus einem oder mehreren:

- Kohlenhydraten, die sich auf natürliche Weise im Moment des Verzehrs im Essen bilden.
- Kohlenhydraten, die aus den Rohstoffen des Lebensmittelprodukts durch physische, enzymatische oder chemische Methoden gewonnen wurden
- Synthetischen Kohlenhydraten.

Beispiele von Substanzen, die von dieser Definition der Ballaststoffe miteinbezogen werden, sind: Zellulose, Hemizellulose, Pektin, Inulin, Galakto-Oligosaccharide, unverdauliche Dextrine, Polydextrose und Lignin. Hinsichtlich der Bewertung vom Ballaststoffgehalt in Obst und Gemüse werden nur natürliche Ballaststoffe berücksichtigt. Das heißt, dass Zusätze von Oligosacchariden nicht als Ballaststoffe in Obst- oder Gemüseprodukten zählen.

Die Methode der Analyse wurde übernommen von der Vereinigung der Offiziellen Analytischen Chemiker (AOAC), Methoden 991.43 and 997.08. Die Messung der Ballaststoffe wird durch eine enzymatisch-gravimetrische Methode durchgeführt. Diese Methode basiert auf Verdauungswiderstand und nutzt enzymatische Verdauung, um Nicht-Ballaststoffe vom Produkt zu entfernen, wonach die Mengenbestimmung durch eine Wägung der Rückstände durchgeführt wird.

Energie – Die Energiemenge, die Lebensmittelprodukte dem Metabolismus des Körpers zuführen, in kJ oder kcal.

Die folgenden Umrechnungsfaktoren sollten in der Errechnung des Energiewertes verwendet werden:

- Kohlehydrate (mit Ausnahme von Polyolen):	4 kcal/g oder 17 kJ/g
- Polyole:	2,4 kcal/g oder 10 kJ/g
- Protein:	4 kcal/g oder 17 kJ/g
- Fett:	9 kcal/g oder 37 kJ/g
- Alkohol (Ethanol):	7 kcal/g oder 29 kJ/g
- Organische Säuren:	
- Zitronensäure:	2,5 kcal/g oder 10 kJ/g
- Milchsäure:	3,6 kcal/g oder 15 kJ/g
- Apfelsäure:	2,5 kcal/g oder 10 kJ/g
- Weinsäure:	2,5 kcal/g oder 10 kJ/g
- Oxalsäure:	2,5 kcal/g oder 10 kJ/g

Prozentsatz der Energie (% der Energie) – Der Teil des gesamten Kaloriengehalts eines Lebensmittelproduktes, der von einem Nährstoff geliefert wird, z. B.:

$\% \text{ der Energie (ges. Fettsäuren)} = \frac{\text{[Kalorienmenge von ges. Fettsäuren pro 100 g]}}{\text{Gesamtkalorien pro 100 g}} * 100 \%$

Fett – Alle Arten von Lipiden, einschließlich Triglyceriden und Phospholipiden.

Portion – Die Portionsgröße eines Produktes, so wie vom Hersteller auf der Verpackung angegeben (z. B. in separaten Packungen oder auf der Verpackung angegeben). Sollte auf der Verpackung nicht deutlich werden, was eine Portion ausmacht, werden die (internationalen) standardisierten Portionsgrößen des VCN (Voedingscentrum Nederland – Niederländisches Ernährungszentrum) oder der FNLI (Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie – Vereinigung der Niederländischen Lebensmittelindustrie) als Referenzen verwendet.

Protein – Der Proteingehalt wird durch die Formel $\text{Protein} = \text{Total Kjeldahl-Nitrogen} \times 6,25$ errechnet. Für Milchprodukte wird ein Faktor von 6,38 verwendet.

Gesättigte Fette – Die Summe aller Arten von Quellen gesättigter Fettsäuren.

Natrium – Beinhaltet sowohl Natriumzusätze (z. B. durch Salz oder Monosodium Glutamat: MSG) als auch Natrium, das einer der Inhaltsstoffe natürlich enthält (z. B. in Hefeextrakten oder in Protein Hydrolysaten).

Transfettsäuren (TFA) – Alle geometrischen Isomere von mono- und polyungesättigten Fettsäuren mit unkonjugierten Doppel Carbon-Carbon Konjugationen in der Trans-Konfiguration, die durch mindestens eine Methylengruppe unterschieden werden. Natürliche Transfettsäuren aus Fleisch und Milch werden nicht berücksichtigt. Die Menge der TFAs kann durch die folgende Formel errechnet werden: $[\text{Gesamt TFA} - \text{Natürliche TFA aus Fleisch/Milch}]$.

Anhang II: Beschreibungen von Portionsgrößen

Die folgende Tabelle gibt Aufschluss über die Portionsgrößen, die verwendet werden, wenn die Größe einer Portion nicht eindeutig auf der Verpackung definiert ist. Die Logo-Vergabestelle kann entweder die erwähnten Standardgrößen des VCN (Voedingscentrum Nederland – Niederländisches Ernährungszentrum) oder die der FNLI (Federatie Nederlandse Levensmiddelen Industrie – Vereinigung der Niederländischen Lebensmittelindustrie) als Referenzpunkte verwenden.

Produktkategorie	Produkt	Portion	Menge
Brot	Brot, ungeschnitten	Scheibe	35 g
	Rosinenbrot, mit oder ohne Mandelpaste	Scheibe	35 g
	Honigkuchen, ungeschnitten	Scheibe	25 g*
	Pfefferkuchen, ungeschnitten*	Scheibe	35 g*
	Edelgebäck, ungeschnitten*	Scheibe	32 g*
	Roggenbrot, hellbraun	Scheibe	25 g
	Roggenbrot, dunkelbraun	Scheibe	50 g
Butter und Margarine	Fettprodukte zum Aufstrich*	Auf einer Scheibe*	5 g
	Öle und Flüssigfette*	Ein Teelöffel	15 g*
Sandwichbelag, herzhaft	Hart- und Halbhartkäse	Auf einer Scheibe*	20 g
	Frische Käseprodukte*	Auf einer Scheibe*	10 g*
	Käseaufstriche	Auf einer Scheibe*	15 g
	Räucherkäse	Auf einer Scheibe*	20 g
	Fisch	Auf einer Scheibe*	40 g
	Fleischprodukte	Auf einer Scheibe*	15 g
	Andere Aufstriche: Erdnussbutter etc.	Auf einer Scheibe*	15 g
Sandwichbelag, süß	Aufstrich	Auf einer Scheibe*	15 g
	Streusel	Auf einer Scheibe*	20 g*
Milch und Milchprodukte	Dünnflüssige Milchprodukte*	Glas/Becher	200ml*
	Dickflüssige Milchprodukte*	Glas/Becher	150ml*
	Feste Milchprodukte (Desserts)*	Kleine Portion	125 g
	Geschlagene Milchprodukte (Desserts)*	Kleine Portion	115ml
	Quarkprodukte	Kleine Portion	150ml*
	Sahneprodukte, ungesüßt	Suppenlöffel	9 g
	Sahneprodukte, gesüßt (einschl. Dosen)	Suppenlöffel	10 g
	Sauerrahmprodukte	Suppenlöffel	20 g
	Flüssige Kaffeesahne	Einzeldöschen	7ml*
	Pulverkaffeesahne	Säckchen	2,5 g
	Geriebene Käseprodukte	-	20 g*
	Eiscreme	Kleine Portion (3 Kugeln)	100ml/50 g*

* Weicht von der VCN Lebensmittelmengen-Tabelle ab

Produktkategorie	Produkt	Portion	Menge
Getränke	Limonade	Glas	250ml*
	Manschsirup*	Glas	200ml*
	Kaffee	Tasse	6 g*
	Tee	Tasse	1 g*
	Tomatensaft	Glas	200ml
	Fruchtsaft, Fruchtgetränke*	Glas	200ml*
	Wasser, Mineralwasser	Glas	250ml
Alkoholische Getränke mit weniger als 1,2 %	Bier	Glas	200ml
Suppe	Suppe	Schüssel/Teller	250ml
	Brühe	Tasse	175ml*
Fleisch	Fleisch	Scheibe	100 g
	Knochenfleisch	Scheibe	160 g
Fisch	Fisch	Stück	100 g
Soße	Bratensoße	Soßenlöffel	25ml
	Soße, herzhaft, warm/kalt	Suppenlöffel*	15ml*
	Dessertsoße, süß	Suppenlöffel*	15ml*
Gemüse	Gemüse, zubereitet	4 Vorlegelöffel	200 g
	Blattgemüse, ohne Dressing, roh	Kleiner Teller	35 g
	Festgemüse, ohne Dressing, roh	Kleiner Teller	70 g
Obst	Obst, gekocht	Kleiner Teller	125 g
	Obst in Konserven	Kleiner Teller	125 g
	Obst, getrocknet, eingelegt	Kleiner Teller	125 g
Kartoffeln, Nudeln, Reis	Kartoffeln	200 g geschält* oder 4 Vorlegelöffel*	200 g* gekochtes Produkt
	Kartoffelpüree	4 Vorlegelöffel*	200 g*
	Nudeln, trocken	80 g ungekocht	200 g gekocht*
	Pommes Frites	135 g tiefgefroren*	100 g gekocht*
	Reis	3 Vorlegelöffel*	150 g
Leguminosen	Leguminosen	4 Vorlegelöffel	200 g

* Weicht von der VCN Lebensmittelmengen-Tabelle ab

Produktkategorie	Produkt	Portion	Menge
Snacks, herzhaft Snacks, süß (Bonbons etc.)	Käse, Pâté und andere Aufstriche	Auf Toast Melba, groß	10 g
	Käse, Pâté und andere Aufstriche	Auf Toast Melba, klein	5 g
	Getr. Würstchen*	Scheibe*	15 g*
	Crips	Kleine Portion, 300ml*	Äquivalenzgewicht
	Erdnüsse und andere Nüsse	Suppenlöffel	30 g
	Satay mit Soße	3 Spieße	150 g
	Schokolade	Kleines Stück	10 g
	Lakritze	3-5 Stück	10 g
Kuchen und Gebäck	Kuchen	Stück	30 g
Zucker	Zucker	Teelöffel	2 g*

* Weicht von der VCN Lebensmittelmengen-Tabelle ab

Anhang III: Äquivalenzkriterien

Äquivalenzkriterien gelten für Situationen, in denen ein Produkt nicht eindeutig einer Produktgruppe zugeordnet werden kann. Zurzeit gelten die Äquivalenzkriterien nur für Ersatzprodukte von Milch und Fleisch. Für andere Produktgruppen gelten diese Äquivalenzwerte nur als Richtlinie für die Produktzusammensetzung.

Ein Äquivalenz-Lebensmittelprodukt muss mindestens zwei der folgenden Nährstoffe enthalten:

- Obst & Gemüse: Vitamin C, Ballaststoffe, Folsäure und Vitamin A
- Brot und Getreide: Ballaststoffe, Vitamin B6, Folsäure, Eisen, Vitamin B1
- Milch(-produkte): Kalzium, Vitamin B2, Folsäure, Vitamin B12
- Fleisch, Geflügel, Fisch: Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin D, Eisen, Vitamin B12
- Fette, Öle und fetthaltige Aufstriche: Vitamin D, Vitamin E, Vitamin A.

Von mindestens zwei der genannten Nährstoffe muss ein Produkt pro 100 g mindestens enthalten:

Nährstoff	Nährwert pro 100 g
Vitamin A (Retinoläquivalente)	70 µg
Vitamin E	1,5 mg
Vitamin D	0,5 µg
Vitamin B1	0,11 mg
Vitamin B2	0,11 mg
Vitamin B6	0,13 mg
Vitamin B12	0,24 µg
Folsäure	40 µg
Vitamin C	7,5 mg
Kalzium	100 mg
Eisen	0,8 mg
Ballaststoffe	2,5 g

Für mehr Informationen:

Bewusst Wählen e.V.

c/o Emante GmbH

Nymphenburger Straße 86

80636 München

Deutschland

Tel.: +49 89 12445 - 0

Fax: +49 89 12445 - 113

E-Mail: info@bewusst-waehlen.com

www.bewusst-waehlen.com