



# Nährwert-Ampel

## Themenpapiere der Fraktion

DIE LINKE fordert die Einführung einer Nährwert-Ampel, um eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu unterstützen. Gesundheitsexperten, Krankenkassen und Verbraucherschützer sprechen sich aus gutem Grund für die klare Kennzeichnung von Lebensmitteln aus: Lebensmittelhersteller setzen Fett, Zucker und Salz aufgrund der geschmacksanregenden Wirkung gern großzügig zur Absatzförderung ein. Werden Dickmacher und zu viel Salz im Essen hinter Werbung versteckt, leidet die Gesundheit. Nachvollziehbare Nährwertangaben, die dem Gehalt entsprechend jeweils mit Ampelfarben unterlegt sind, können die Taschenspielertricks der Ernährungsindustrie auf einen Blick entlarven.

[FOODWATCH.DE](https://www.foodwatch.de) INFORMIERT ÜBER DIE NÄHRWERT-AMPEL  
Mahlzeit! Die Tricks der Ernährungslobby

Essen und Gesundheit hängen zusammen. Wir alle wissen, dass der tägliche Biss in einen Apfel gesünder ist, als die Curry-Wurst von der Imbiss-Bude. Schon Kinder kennen den Unterschied zwischen Fruchtsaft und Cola. Doch Essen und Trinken ist auch Genuss - und das bedeutet, bei den Kalorien ab und an mal fünf gerade sein zu lassen.

Wenn aber Übergewicht zum Problem wird oder man sich gesund ernähren möchte, ist es wichtig über den Gehalt von Fett, Zucker und Salz im Essen Bescheid zu wissen. Beim Blick ins Supermarkt-Regal verliert man dann schnell den Überblick. Zudem tut die Lebensmittelindustrie alles, um Dickmacher und Geschmackszusätze hinter bunter Werbung zu verstecken: Ein Kindermilchdrink, der mehr Zucker enthält als die gleiche Menge Cola, Vital-Müsli, das zur Hälfte aus Zucker und Fett besteht, Fertiggerichte mit mehr Salz als täglich empfohlen.

Bereits mehr als die Hälfte der Erwachsenen in Europa gilt als übergewichtig oder fettleibig. Jedes fünfte Schulkind ist zu dick. Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein. Die Werbelügen der Lebensmittelindustrie tragen ihren Teil dazu bei: Nach Ansicht von Ärzten und Krankenkassen ist falsche Ernährung durch versteckte Dickmacher ein Hauptgrund für die ungesunde Lebensweise.

Ampel auf Grün schalten

DIE LINKE fordert deshalb eine klare und nachvollziehbare Kennzeichnung von Lebensmitteln mit Hilfe der Nährwert-Ampel. Der Gehalt von Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz soll auf der Vorderseite der Verpackung angegeben und farblich unterlegt werden: Grün für „Gering“, Gelb für „Mittel“ und Rot für „Hoch“. Die Angaben müssen sich einheitlich auf 100 Gramm oder 100 Milliliter beziehen, damit alle Produkte miteinander vergleichbar sind. Verbraucherinnen und Verbraucher können damit auf den ersten Blick erkennen was drin steckt und Schummel-Werbung umgehen.

Um die Nährwert-Ampel zu verhindern, hat die Lebensmittel-Industrie ein eigenes Modell

hervorgezaubert. Mit deren als GDA bezeichneten „Richtlinie für den täglichen Bedarf“ geht die Täuschung der Verbraucherinnen und Verbraucher weiter: Danach werden die Nährwerte in Prozent am Tagesbedarf angegeben - bezogen auf den Kalorienbedarf einer 40jährigen Frau (2.000 Kilokalorien). Auch die Portionsgrößen sind willkürlich festgelegt. Bei 25 Gramm Chips oder 21 Gramm Käse schrumpfen Fett und Salzgehalt wie durch Zauberhand. Für eine ausgewogene Ernährung, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, ist ein solcher Zahlensalat unverdaulich. DIE LINKE sagt: Um dem Betrug an den Kundinnen und Kunden ein Ende zu machen, muss die Ampel jetzt auf grün geschaltet werden.

Machen Sie den Ampel-Test

<http://www.linksfraktion-fragt-nach.de/ampelrechner/ampelrechner.php>

Zum Ampelrechnter

Sie wollen wissen was drin steckt? DIE LINKE schafft Klarheit mit dem Ampel-Rechner. Auf [www.linksfraktion.de](http://www.linksfraktion.de) rechnen wir für Sie die GDA-Angaben der Hersteller in die Nährwert-Ampel um. Geben Sie die Portionsgröße und die Kalorien sowie die in Gramm (g) angegebenen Mengen von Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz ein. Als Ergebnis erhalten Sie die Werte je 100 Gramm (oder 100 Milliliter bei Getränken). Damit sind alle Produkte miteinander vergleichbar. Die Ampelfarben zeigen Ihnen auch, ob die Gehalte von Fett, Zucker oder Salz niedrig, mittel oder hoch sind. So erhalten Sie auf den ersten Blick Hinweise für eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Der Ampelrechner offenbart einige Überraschungen: Ein Müsli kann auch ein Dickmacher sein. Käse und

Pizza verstecken zu viel Salz. Mager-Wurst ist gar nicht mager. Und Müsli-Riegel können zu 55 Prozent aus Zucker und Fett bestehen.

Probieren Sie es selbst