

› checkliste für patienten



Lebensmittelkennzeichnung

Lebensmittelkennzeichnung

Was auf der Verpackung von Lebensmitteln stehen muss, hat die Europäische Union in den Kennzeichnungsvorschriften festgelegt. Die Angaben sollen Verbrauchern die Kaufentscheidung erleichtern. Hier das Wichtigste in Kürze.

Zutatenverzeichnis

- Enthält sämtliche Zutaten in absteigender Reihenfolge des Gewichtsanteils (Ausnahme: Mischungen von Obst oder Gemüse).
- E-Nummern stehen für die oft komplizierten chemischen Bezeichnungen von EU-weit zugelassenen Zusatzstoffen. Infos unter www.zusatzstoffe-online.de
- Allergene Zutaten müssen aufgelistet sein. Dazu zählen derzeit
 - Schwefeldioxid und Sulfid in einer Konzentration von mehr als zehn Milligramm/Kilogramm
 - Glutenhaltige Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder dessen Hybridstämme),
 - Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Kaschunuss, Pecanuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss)
 - Krebstiere
 - Eier
 - Fisch
 - Erdnüsse
 - Soja
 - Milch (incl. Lactose)
 - Sellerie
 - Senf
 - Sesamsamen.
- Der Alkoholgehalt ist bei mehr als 1,2 Volumenprozent zu nennen.

Informieren Sie sich!

Wir informieren Sie in jedem Heft checklistenartig über ein aktuelles Gesundheitsthema. Alle veröffentlichten Checklisten finden Sie auch im Internet zum Herunterladen und Ausdrucken unter www.wissen-und-gesundheit.de

Haltbarkeits-/Verbrauchsdatum

- „Mindestens haltbar bis“ für längere Zeit haltbare Lebensmittel (z.B. Reis, Mehl): Verzehr ist auch nach Überschreitung des angegebenen Datums bedenkenlos möglich, allerdings können die Produkte dann an Geschmack oder Konsistenz verlieren.
- „Verwendbar bis“ für leicht verderbliche Lebensmittel: Nach Ablauf dieses Datums besser nicht mehr verzehren.
- „Verbrauchen bis“ kennzeichnet den letzten Tag, an dem ein Lebensmittel verzehrt werden sollte. Es darf nach diesem Datum nicht mehr verkauft werden.

Bio-Logos

- „Ökologisch“ dürfen sich Lebensmittel in der EU nennen, wenn das Erzeugnis nach definierten Produktionsverfahren hergestellt wurde, die bestimmten Anforderungen in Bezug auf Umwelt- und Tierschutz entsprechen.
- Seit 1. Juli 2010 ist das EU-Bio-Logo verbindlich vorgeschrieben. Die Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs müssen zu 95 Prozent aus ökologischem Landbau stammen.
- Bereits gängige Siegel wie beispielsweise das staatliche Bio-Siegel in Deutschland werden weiterhin zusätzlich verwendet.



Gentechnisch veränderte Organismen (GVO)

- Kennzeichnung vorgeschrieben bei Lebensmitteln mit mehr als 0,9 Prozent gentechnisch veränderte Organismen.
- Alle Zutaten mit gentechnisch verändertem Ursprung müssen mit „gentechnisch verändert“ kenntlich gemacht werden.
- Nicht kennzeichnungspflichtig sind Fleisch, Milch und Eier von Tieren, die mit gentechnisch veränderten Futtermitteln gefüttert wurden. >|

AH