



Was steckt hinter "zuckerfrei", "fettarm" und Co.?

Werbebotschaften wie „zuckerfrei“ oder „fettarm“ sollen kalorienarme Kost suggerieren. Doch sind fettfreie Lebensmittel wirklich kalorienarm und bedeutet „ohne Zuckerzusatz“ immer frei von Zucker?

Grundsätzlich lohnt es sich, genauer hinzuschauen, denn die prominent gedruckte Botschaft auf der Packung gilt meist nur für einen einzelnen Nährstoff. Ein zuckerarmes Produkt kann zum Beispiel jede Menge Fett enthalten. Auch der umgekehrte Fall ist möglich. Ein „fettarmes“ Lebensmittel kann gleichzeitig zuckersüß sein. So haben sich zum Beispiel Fruchtgummi-Hersteller eine pfiffige Werbestrategie einfallen lassen: Sie ködern Kunden häufig mit dem Prädikat „fettfrei“, dabei wird Weingummi per se ohne Fett hergestellt. Jedoch sind die Süßigkeiten durch ihren hohen Zuckergehalt echte Kalorienbomben. Das steht allerdings – noch nicht – in denselben Großbuchstaben auf der Packung. Es hilft also nur ein prüfender Blick auf die übrigen Nährwertangaben!

Ohne Zuckerzusatz – aber trotzdem süß

Während für die Begriffe „zuckerarm“ und „zuckerfrei“ feste Regeln gelten, wird es bei der Angabe „Ohne Zuckerzusatz“ schon komplizierter. Diese Aussage bedeutet lediglich, dass dem Lebensmittel kein zusätzlicher Zucker (wie Haushaltszucker, Milch- und Fruchtzucker oder eine süßende Zutat, zum Beispiel Fruchtsirup) zugesetzt wurde. Es gibt jedoch Produkte, die von Natur aus jede Menge Zucker enthalten, zum Beispiel Fruchtsäfte oder Smoothies. Fehlt auf solchen Lebensmitteln der zusätzliche Hinweis „Enthält von Natur aus Zucker“, wird der Verbraucher an der Nase herumgeführt.

Hinter Begriffen wie „weniger Zucker“ oder „zuckerreduziert“ können sich ebenfalls größere Zuckermengen verstecken – es muss laut Gesetzgeber lediglich nur 30 Prozent weniger Zucker sein, als in vergleichbaren Produkten.¹

Mehr dazu können Sie auf den Webseiten der [Verbraucherzentrale Thüringen](#) erfahren.

¹ Quelle: Verbraucherzentrale Thüringen