

Heißt „fettreduziert“ auch „fettarm“? Das kann täuschen

Fühlen Sie sich auch gleich besser, wenn Sie aus dem Regal ein Produkt greifen, auf dem Wörter wie „fettreduziert“, „fettarm“ und „ohne Fett“ prangen? Doch die Erwartungen, dass darin neben geringeren Fettmengen auch weniger Energie, also Kalorien, enthalten sind, werden nicht immer erfüllt, so der Bundesverband der „Verbraucher Initiative“.

Welche Aussagen zu Nährstoffgehalten verwendet werden dürfen und welche Bedingungen die Produkte dafür erfüllen müssen, sei lebensmittelrechtlich geregelt. Doch welcher Begriff bedeutet was? Die „Verbraucher Initiative“ klärt auf:

Wenn das Produkt „fettreduziert“ ist

Wird ein Lebensmittel als „fettreduziert“ beworben, so muss es mindestens 30 Prozent weniger Fett enthalten als vergleichbare Produkte. „Schauen Sie dabei aber genau hin, was für ein Produkt es sich handelt. Fettreiche Lebensmittel wie Salami, Leberwurst, Sahne, Crème fraîche oder Kartoffelchips werden nicht zu fett- und energiearmen Produkten, nur weil sie 30 Prozent weniger Fett enthalten als die Originale“, erklärt Alexandra Borchard-Becker, Fachreferentin bei der „Verbraucher Initiative“.

Wenn das Produkt mit „energiereduziert“ oder „leicht“ wirbt

Das gelte auch für Produkte, die als „energiereduziert“ oder



Wird ein Lebensmittel als «fettreduziert» beworben, so muss es mindestens 30 Prozent weniger Fett enthalten als vergleichbare Produkte. FOTO: JENS BÜTTNER

„leicht“ bezeichnet werden. Energiereduzierte Lebensmittel müssen mindestens 30 Prozent weniger Kalorien enthalten und „leicht“ bedeutet, dass sie mindestens 30 Prozent weniger Energie, Fett oder Zucker liefern als vergleichbare Produkte.

Doch auch da liegt der Teufel im Detail. Erkennenbar müsse allerdings sein, worauf sich der Begriff „leicht“ oder „light“ bezieht, etwa „energiereduziert“ oder

„reduzierter Fettanteil“. Die Fachreferentin rät, genau auf die Zutatenliste und in die Nährwerttabelle zu schauen, um die Produkte einschätzen zu können.

Borchard-Becker gibt dabei aber auch zu bedenken, dass „leichte“ Lebensmittel oftmals mehr kosten als Produkte mit ähnlichen Nährwerten ohne spezielle Auslobung. So seien Käsesorten mit 30 Prozent Fett in der

Trockenmasse, Fruchtojoghurts mit 1,5 Prozent Fett oder magere Aufschnittsorten wie gekochter Schinken und Putenbrust häufig günstigere Alternativen zu Light-Käse, -Joghurt oder -Salami.

So sind „fettarm“ und „ohne Fett“ definiert

Besser verlassen kann man sich, wenn die Bezeichnungen „fettarm“ und „ohne Fett“ auf den

Produkten stehen - denn die sind genau definiert. Dann sind bei „fettarmen“ Lebensmitteln nicht mehr als 3 g Fett in 100 g erlaubt beziehungsweise maximal 0,5 g Fett in 100 g, wenn es „ohne Fett“ heißt.

Manchmal wird auf Süßigkeiten wie Fruchtgummis hervorgehoben, dass sie „ohne Fett“ sind. Das stimmt zwar, aber die Produkte liefern reichlich Zucker und damit auch Energie. (dpa)

Im Paulsumpf 3 Gifhorn-Gamsen
Tel.: 05371-743480
Gültig ab Mo. 15.06. bis Sa. 20.06.2026

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>Schweinenacken 1kg mit Knochen statt 7,29 5.49</p> <p>ohne Knochen 25% statt 8,99 6.69</p> | <p>Nacken mariniert vom Schwein, 1kg mit Knochen, grillfertig statt 9,49 7.99</p> | <p>Mürbekekse 300g Pack 25% verschiedene Sorten statt 2,09 1.59</p> | <p>Schinkenkrakauer 30% ca. 300g Stange, 1kg statt 15,69 10.99</p> |
| <p>Eis Plombir Familienpack 20% 9St x 120ml statt 4,99 3.99</p> | <p>Eingelegte Patissons 900ml Glas 25% statt 3,39 2.49</p> | <p>Kondensmilch 8% Fett gezuckert, 397g Dose 25% statt 1,89 1.39</p> | <p>Räucher-Schmelzkäse 1kg 26% Voll- oder Rahmstufe statt 13,49 9.99</p> |
| | | | <p>Landrauchschinken heißgegart 30% ca. 350g Pack, 1kg statt 13,99 9.79</p> |