

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, Oktober 2009

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

„Labelitis“

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) will im Sommer 2010 ein neues Label einführen, das gesunde Lebensmittel kennzeichnet. Dies ist höchst löblich, ist doch eine gesunde Ernährung für viele ein Buch mit sieben Siegeln. Schauen wir mal genau hin, was das neue Label mit dem Namen „Choices“, das vorerst gemäss BAG und NZZ auf freiwilliger Basis eingeführt werden soll, will und kann.

Zunächst wünsch ich mir, dass das Label nicht englisch ist, sondern in Muttersprache, was die Verständlichkeit erhöhen würde. In Deutschland heisst das entsprechende Label „Bewusst wählen“. Die Frage stellt sich zudem, was „gesund“ ist und wer aufgrund welcher Kriterien ein Nahrungsmittel als gesund einstuft. Werden dazu wissenschaftliche Grundlagen verwendet und wird auch in Erwägung gezogen, dass am Ende die Summe aller Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, ausschlaggebend für eine gesunde Ernährung ist, nicht ein einzelnes Produkt?

Das Label „Choices“ soll Lebensmittel kennzeichnen, die in ihrer Kategorie gesünder sind als andere, also weniger Fett, Zucker, Salz oder Kalorien, aber mehr Ballaststoffe, Spurenelemente und Vitamine enthalten als ähnliche Nahrungsmittel im Regal. Beispiel: Beim Brot könnte also in Zukunft ein Vollkornbrot ein Label tragen, ein Sonntagsbutterzopf hingegen nicht, weil dieser mehr Fett enthält. Die Frage ist nun, ob das Vollkornbrot auch gegenüber einem Weissbrot mit wenig Salz das Rennen um das Label macht. Weissbrot enthält nämlich in der Regel weniger Fett als Vollkornbrot, müsste also als gesünder gekennzeichnet werden. Nun haben wir aber gelernt, dass Vollkornbrot wegen der Ballaststoffe und Vitamine sowie aufgrund der längeren Verdauungszeit dem Weissbrot vorzuziehen ist. Wie entscheidet in diesem Falle wohl die Kommission, welche die Labels vergibt?

Als nächstes stellen wir uns in Gedanken vor das Regal mit Süssigkeiten. Siehe da, auch auf Schokolade mit wenig Zucker und Kakaobut-

ter findet sich das „Choices“-Label. Gleich nebenan sind die Dörrfrüchte platziert. Auf der Packung mit getrockneten, ungezuckerten Datteln aus Tunesien suche ich das Label jedoch vergeblich, denn das Lebensmittelunternehmen, das die Datteln vertreibt, macht bei der Zertifizierung nicht mit. Ich greife also in Zukunft zur gelabelten Schokolade anstatt zu den getrockneten Früchten. Mein Gewissen ist beruhigt, darf ich doch bewusst ein kleine Sünde begehen.

Diese zwei Beispiele zeigen, dass die „Choices“-Kennzeichnung von Produkten sehr heikel und missverständlich sein kann. Erstens ist die Kennzeichnung mit dem „Choices“-Label freiwillig. Lange nicht alle Lebensmittelproduzenten werden mitmachen, auch wenn sie sehr gesunde Produkte in die Regale stellen. Zweitens vermag das Label die Einkaufs- und Ernährungsgewohnheiten nicht entscheidend zu ändern. Wer lieber Snacks statt Früchte isst, findet auch im Snacks-Regal Produkte mit dem „Choices“-Label und geht vielleicht davon aus, dass ein Schokoriegel mit Label mindestens so gesund ist wie ein Apfel oder Knäckebrot mit oder ohne Label. Drittens ist Europa sich noch nicht einig, welche Kennzeichnung von Nahrungsmitteln obligatorisch eingeführt werden soll, weil unter anderem die wissenschaftlichen Studien zu aktuellen Labels noch nicht abgeschlossen sind.

Es bleibt zu wünschen, dass die Experten, welche das BAG beraten, nochmals sorgfältig prüfen, was für ein Label sie einführen werden und ob ein weiteres Label überhaupt der richtige Weg ist. Interessant ist nämlich, dass das Label „Choices“ von den Nahrungsmittelkonzernen Unilever und FrieslandCampina ins Leben gerufen wurde und auch heute noch von diesen geführt wird. Es sieht verdächtig danach aus, dass Hersteller die Verbraucher zum Konsum ihrer Produkte animieren wollen. Adipositas ist aber in jeder Hinsicht das Ergebnis von Konsum. In den Vereinigten Staaten versucht man aktuell einen anderen Weg einzuschlagen, in dem man, ähnlich wie bei Zigaretten, Lebensmittel unterschiedlich besteuert. Gemüse und fettarme Eiweissprodukte sollten generell preiswerter sein als Snacks und Schokolade. Auf diese Weise kann eher Einfluss auf den Speisezettel genommen werden.

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail an:

schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.