

Angereicherte LEBENSMITTEL

... SO WEIT DAS AUGRE REICHT!?

▷ Im Jahr 1904 brachte Albert Wander in der Schweiz die Ovomaltine auf den Markt. Heute definiert das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) ein neues Höchstmengenmodell für Vitamine, die Lebensmitteln zugesetzt werden dürfen. Denn obwohl wir heute im Überfluss leben, ist es längst nicht bei der Ovomaltine geblieben. Wie erkennt man angereicherte Lebensmittel und wie unterscheiden sie sich von Nahrungsergänzungsmitteln? Und überhaupt: Wer profitiert davon?

Es ist morgens um 7:15 Uhr. Der Tisch ist gedeckt und neben Butter und Brot stehen Müesli, Kakaopulver, Milch und Fruchtsaft bereit. Die Kinder schlurfen schlaftrunken in die Küche und setzen sich an den Tisch. Das eine Kind will Müesli mit Milch, das andere will Brot und Schokomilch – aber bitte warm. Das Kind mit der Müeslischale vor sich will daraufhin ebenfalls eine Schokomilch – der Gerechtigkeit halber. Dass dieses Kind zum Frühstück gleich zwei angereicherte Produkte zu sich nimmt, ist weder den Eltern, geschweige denn ihm selbst, bewusst. Mit 50 g angereichertem Müesli und zwei bis drei Teelöffel angereichertem kakaohaltigem Getränkpulver in einem Glas Milch ist allein mit dem Frühstück dieses Kindes schon ein beachtlicher Teil des Vitamin- und Mineralstoffbedarfs gedeckt. Dabei hat der Tag erst begonnen.

Lebensmittel plus

Das Eidgenössische Departement des Inneren (EDI) hat den gesetzlichen Rahmen für angereicherte Lebensmittel in der Verordnung über den Zusatz von Vitaminen und Mineralstoffen sowie sonstigen Stoffen in Lebensmitteln (VZVM) abgesteckt. Die VZVM erlaubt, dass Lebensmitteln Vitamine, Mineralstoffe und sonstige Stoffe zugesetzt werden dürfen, wenn sie dem Erhalt bzw. der Verbesserung des Nährwerts oder der Volksgesundheit dienen. Im Wesentlichen definiert die VZVM den Geltungsbereich, die erforderliche Kennzeichnung sowie welche Stoffe in welchen Mengen Lebensmitteln beigelegt werden dürfen. Die jeweils zugesetzten Stoffe müssen in der Zutatenliste und der Nährwerttabelle auf der Verpackung deklariert werden. Nahrungsergänzungsmittel sind rechtlich gesehen ebenfalls Lebensmittel, werden aber in der Verordnung für Nahrungsergänzungsmittel (VNem) geregelt. Sie kommen in Form von Tabletten, Brausepulver oder Dragees auf den Markt und dürfen deutlich höhere Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten als angereicherte Lebensmittel. Auch für Nahrungsergänzungsmittel gilt: Die Inhaltsstoffe müssen auf der




Verpackung deklariert werden. Vitamine und Mineralien sind auch in Form von Arzneimitteln erhältlich, die für den medizinischen Gebrauch bestimmt sind. Sie enthalten aktive Wirkstoffe und Hilfsstoffe in unterschiedlichen Darreichungsformen (Tabletten, Kapseln, Salben, Tropfen, Injektionslösungen). Hersteller müssen in einem aufwändigen Zulassungsverfahren die Sicherheit, Qualität und Wirksamkeit belegen. Arzneimittel dürfen erst in Verkehr gebracht werden, wenn die Überwachungsbehörde (Swissmedic) das Zulassungsgesuch genehmigt hat. «Im Gegensatz zu Lebensmitteln werden bei Medikamenten die Höchstmengen der Inhaltsstoffe im Rahmen des Zulassungsverfahrens individuell geprüft und genau festgelegt. Zusammensetzung und Dosierung hängen vom Anwendungsgebiet des Arzneimittels ab», sagt Lukas Jaggi von Swissmedic.

Mindest- und Höchstmengen in der Schweiz

Die aktuell laufende Revision der Lebensmittelgesetzgebung bezweckt eine weitgehende Angleichung an das europäische Lebensmittelgesetz. Dies gilt allerdings nicht betreffend Mindest- und Höchstmengen. In diesem Punkt fährt die Schweiz einen Extrazug und definiert im Gegensatz zur EU Mindest- und Höchstmengen für alle Stoffe, die Lebensmitteln zugesetzt werden dürfen. Aktuell gilt Folgendes: Zugefügte Stoffe dürfen auf der Verpackung nur dann ausgelobt werden, wenn in der gesetzlich vorgegebenen Tagesration mindestens 15 Prozent der empfohlenen Tagesdosis eines Erwachsenen abgedeckt sind. Je-

doch darf pro Tagesration die zugefügte Menge 100 Prozent des empfohlenen Tagesbedarfs nicht überschreiten. Was unter der Tagesdosis und Tagesration verstanden wird, ist in der VZVM definiert. Die Tagesdosis orientiert sich weitgehend an den DACH-Referenzwerten und somit am empfohlenen täglichen Bedarf für Erwachsene. Bei Vitamin C beispielsweise beträgt dieser in der VZVM 100 mg (DACH gibt hier für Männer zwischen 25 und 50 Jahren 110 mg an und für Frauen 95 mg). Die Tagesration ist nach Lebensmittelgruppen unterteilt. Bei den Frühstückscerealien (z. B. Müesli) wird sie in der VZVM mit 50 g definiert. Wenn man die sogenannten Tagesrationen der VZVM mit den Portionsgrößen auf der Verpackung von je-

weiligen Produkten vergleicht, stellt man fest, dass diese meistens nicht übereinstimmen. Bei den Frühstücksgetränken (z. B. kakaohaltige Getränkpulver) sind die Unterschiede besonders gross: So wird von den Lebensmittelherstellern eine Portion meist mit 15 bis 20 g definiert, während die VZVM 40 g festlegt. Die Mindest- und Höchstmengen werden aktuell vom BLV überarbeitet und sollen sich in Zukunft nicht mehr am empfohlenen Tagesbedarf für Erwachsene orientieren. «Im Rahmen der gegenwärtigen Revision der Verordnungen im Lebensmittelrecht ist die Einführung eines neuen Höchstmengenmodells für Vitamine und Mineralstoffe geplant. Nach diesem Modell sollen sich die Höchstwerte nicht mehr am Bedarf orientieren, son-

Bezeichnung	ANGEREICHERTE LEBENSMITTEL	NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL	ARZNEIMITTEL
			
Beispiele	Frühstücksflocken, Fruchtsäfte, Vollkorn-cracker, Milchgetränkpulver	(Kau-)Tabletten, Kapseln, flüssige Formen	Tabletten, Kapseln, Tropfen Brausetabletten, Injektionslösungen
Hinweise auf Verpackung*	Erwähnung der angereicherten Stoffe in der Zutatenliste und Nährwertdeklaration Big7 (Energiegehalt, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiss, Salz).	Bei Nahrungsergänzungsmitteln sind der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und deren prozentuale Anteile an den Referenzmengen pro empfohlener täglicher Verzehrsmenge anzugeben. «Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung», «empfohlene Verzehrsmenge soll nicht überschritten werden», «ausser Reichweite von kleinen Kindern lagern».	«Dies ist ein Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.»
Bemerkungen	Angereicherte Lebensmittel dürfen nicht zur Heilung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten beworben werden. Derartige Eigenschaften erfordern die Einstufung als Arzneimittel. Ein mit Vitamin D angereichertes Lebensmittel zur Osteoporose- oder Rachitisprophylaxe auszuloben, ist also nicht zulässig.	Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht zur Heilung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten beworben werden. Derartige Eigenschaften erfordern die Einstufung als Arzneimittel. Ein Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D zur Osteoporose- oder Rachitisprophylaxe auszuloben, ist also nicht zulässig.	Ein Vitamin-D-Präparat, welches als Arzneimittel zugelassen ist, darf mit einem Bezug auf Heilung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten beworben werden.
Erlaubte Aussagen	Unspezifische gesundheitsbezogene Aussagen wie «gesundheitsfördernd», «wichtig für Sehkraft und Haut», (sofern eine spezifische gesundheitsbezogene Angabe gemacht wird und die Verwendungsbedingungen dafür eingehalten werden (u. a. müssen signifikante Mengen in einer Tagesration enthalten sein).	Siehe angereicherte Lebensmittel	Aussagen über: Wirkmechanismus einer Substanz, Vorgänge im Körper, Krankheiten

* Liste nicht abschliessend