
free from aus der Perspektive der Konsument:innen

Mag.a Birgit Beck | 16.01.2025



HEUTIGE AGENDA

1. Kurzvorstellung Lebensmittel-Check
2. Beispiele „free from...“ vom Lebensmittel-Check
3. Test Vegane Ersatzprodukte

1

LEBENSMITTEL-CHECK



Lebensmittel-Check

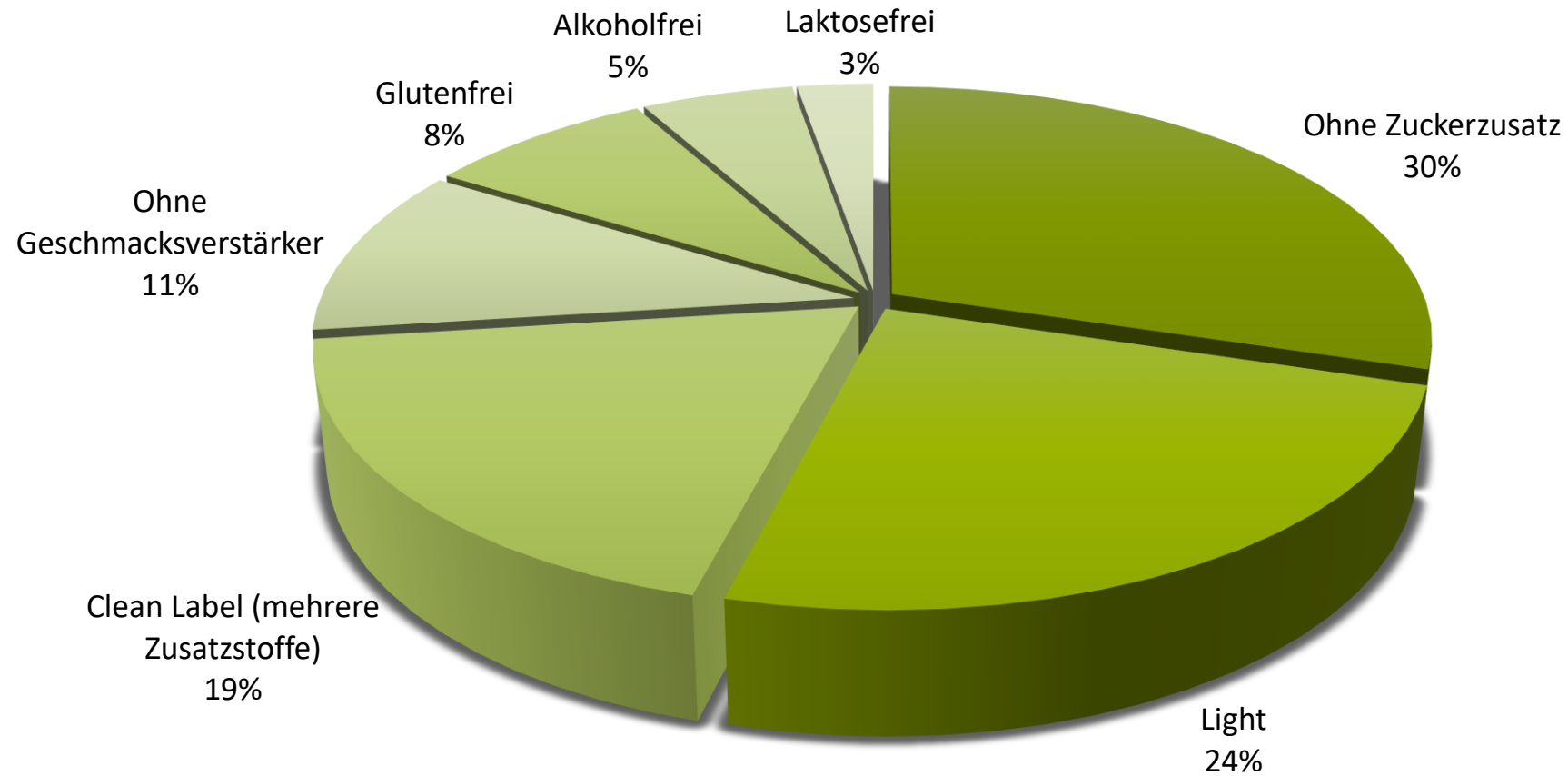
- Seit 2010
- Lebensmittel, durch die sich Verbraucher:innen getäuscht fühlen
- Knapp unter 800 Meldungen pro Jahr von Konsument:innen
- 2 veröffentlichte Checks pro Woche
- Seit 2014 Wahl zur KONSUM-Ente
 - Wasser aus Griechenland (2023)
 - Rama Shrinkflation (2022)
 - Titandioxid bei Dr. Oetker (2021)
- Hauptprobleme: Shrinkflation, Mogelpackung, durch die Schauseite geweckte Erwartungen decken sich nicht mit der Zusammensetzung
- Free from keine eigene Gruppe in der Auswertung

2

BEISPIELE „FREE FROM...“



Anteile der Meldungen



● Checks – ohne Zucker-zusatz/ ● Süßungsmittel

- Meist korrekt gekennzeichnet (LM-Recht)
- Verwirrend für Verbraucher:innen
- Ohne Zuckerzusatz wird als zuckerfrei empfunden
- Unterscheidung: Zucker – Süßungsmittel
- In Kombi mit Zutaten wie Saftkonzentraten, Datteln, Süßungsmitteln kritisch zu sehen
- Definition “freie Zucker” WHO



Ohne Geschmacksverstärker

- „Ohne Zusatz von künstlichen Geschmacksverstärkern“ – mit Hefeextrakt & Würze
- „Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern, Natur, Natürlich“ – mit Hefeextrakt, Würze, Aromen
- „Ohne zugesetztem Hefeextrakt“ – mit Mononatriumglutamat
- „Ohne Geschmacksverstärker“ auf süßem Gebäck



Clean Label

- Fußnote „lt. Gesetz“ bringt Verbraucher:innen keinen Mehrwert
- Auslobung „Natürlich ohne“ problematisch bei Verwendung von Zusatzstoffen – „Natürlich“ bleibt hängen
- „Ohne Farbstoffzusatz und ohne Geschmacksverstärker“ aber mit Feuchthaltemittel, Säuerungsmittel, Konservierungsmittel, Aroma



Positivbeispiele

- Re-Checks bei Veränderungen der Aufmachung
- Zahl der Re-Checks steigt kontinuierlich (derzeit rund 20 %)

➔ Ziel: verbraucherfreundlichere Gestaltung der Verpackungen



Was Verbraucher:innen sich wünschen

-
- Vorderseite der Verpackung soll den tatsächlichen Inhalt wiedergeben
 - Bilder sollen der Zusammensetzung entsprechen
 - Keine Hervorhebung einzelner „positiver“ Zutaten, wenn andere „negative“ enthalten sind
 - Keine Wortspielereien, die leicht missverstanden werden können („Natürlich ohne“ etc.)
 - Klare, verständliche und gut lesbare Kennzeichnung
 - Angemessene Verpackungsgröße im Verhältnis zum Inhalt, keine versteckten Preiserhöhungen

3

TEST VEGANE ERSATZPRODUKTE





Test Vegane Milch- und Fleischalternativen

- **Fleisch- und Milchersatzprodukte aus Supermärkten**
 - 332 Fleischalternativen (z.B. Filet, Faschiertes, Burger, Nuggets, Würstel, Wurst, Leberkäse)
 - 559 Milchalternativen (z.B. Milch, Joghurt, Käse)
- **Einkauf Sommer 2023**
- **Testparameter:**
 - Nährwerte (Nutri-Score)
 - Verarbeitungsgrad (NOVA)
 - Kennzeichnung und Aufmachung
 - Keine Laboranalysen



Scannen Sie den QR
oder verwenden Sie
den Link, um
teilzunehmen



<https://forms.office.com/e/XKb3V34G5W>

Link kopieren

51 übermittelte Antworten

Welcher Snack hat den besten Nutri-Score?



20%



68%



12%

Auflösung:

Dm Bio Tortilla Chips: Nutri-Score C

Tyrrells Veg Crisps: Nutri-Score D

Torinesi Grissini: Nutri-Score E



1 von 1



● ● Nutri-Score aus Sicht der Verbraucher:innen

- **Einfach verständlich**
- **gute Vergleichbarkeit**
- **gesündere Entscheidungen**
- **Motivation zu Reformulierungen**
- NICHT: alle wichtigen Nährstoffe, Verarbeitungsgrad, Zusatzstoffe, Schadstoffe etc.
- KEIN Ersatz für Ernährungsbildung (Ernährungsempfehlungen, 5 a day, etc.)
- Mythos 1: Traditionelle Produkte werden benachteiligt
- Mythos 2: Der Nutri-Score richtet sich gegen Fleisch und Milchprodukte
- Mythos 3: Der Nutri-Score promotet Junk-Food/hochverarbeitete Lebensmittel

NICHT perfekt, ABER für Verbraucher:innen die beste Wahl derzeit

Verarbeitungsgrad – NOVA – kurze Einführung

- NOVA 1: Unverarbeitet oder minimal verarbeitet (z.B. Gemüse, Milch)
- NOVA 2: Verarbeitete Zutaten (z.B. Olivenöl, Zucker)
- NOVA 3: Verarbeitete Lebensmittel – NOVA 1 + NOVA 2 (frisches Brot, Tofu)
- NOVA 4: Hoch verarbeitete Lebensmittel (z.B. Instantsuppen, aromatisiertes Fruchtojoghurt)



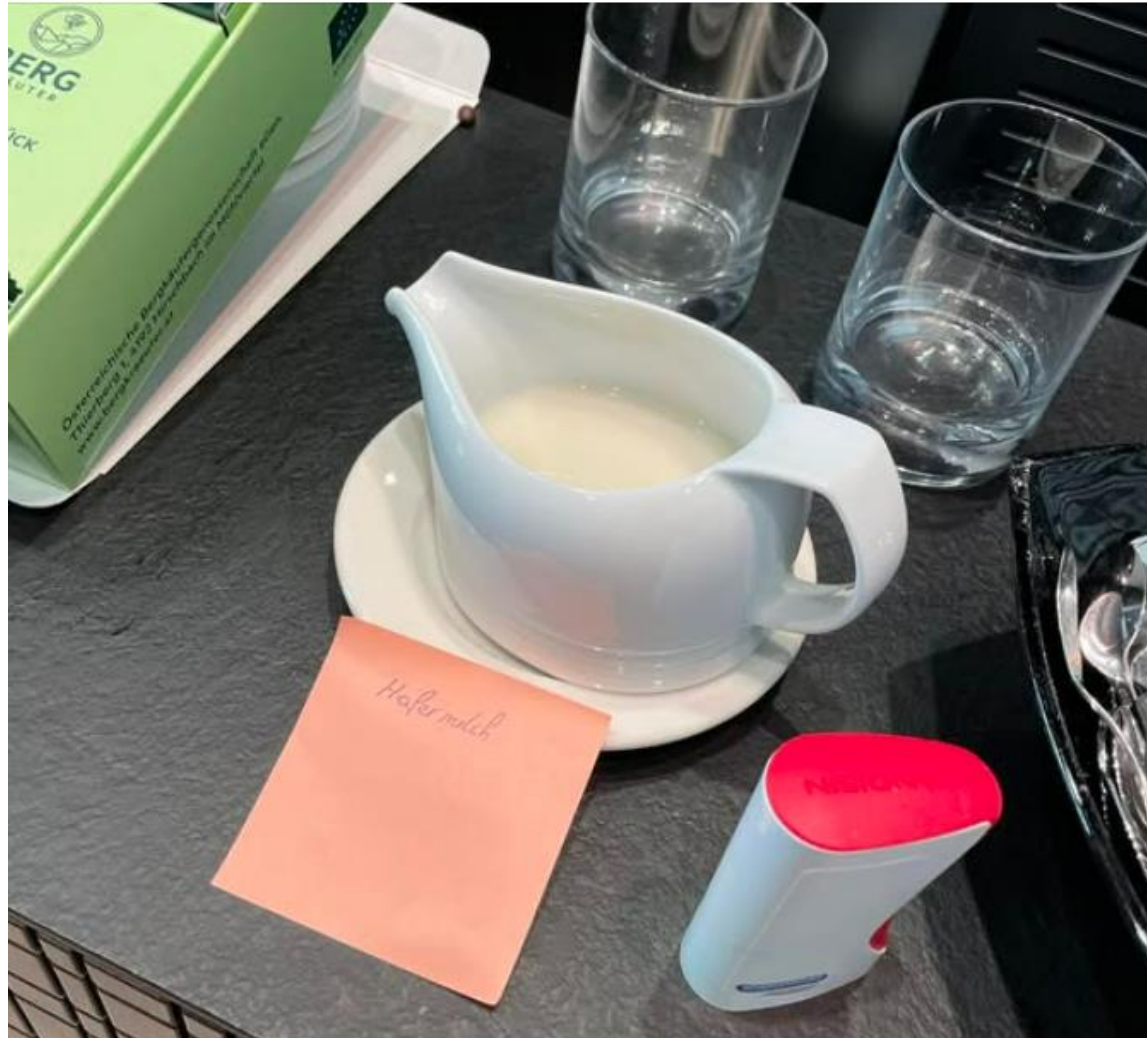


NOVA hilft Verbraucher:innen

-
- NOVA wird in großen epidemiologischen Studien verwendet, daher gibt es Daten dazu
 - NOVA 4: schlechte Nährwertqualität, Zusatzstoffe, mögliche Kontaminationen durch Verpackungen, Herstellung, Lagerung
 - Hinweise: höheres Risiko für Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, Krebs
 - NutriNet-Santé prospektive Kohorte: 10 % höherer Anteil an NOVA 4 in der Ernährung – 10 % höheres Krebsrisiko
 - EPIC-Studie: Die Substitution von 10 % hochverarbeiteten Lebensmitteln durch 10 % minimal verarbeitete Lebensmittel war mit einem reduzierten Risiko für Kopf-Hals-Karzinome, Darmkrebs und Leberkrebs verbunden."

Kennzeichnung von veganen Produkten

Übrigens: Auch am AMA Forum heißt Hafermilch Hafermilch und nicht „Haferdrink“.



  Du und 53 weitere Personen

19 Kommentare

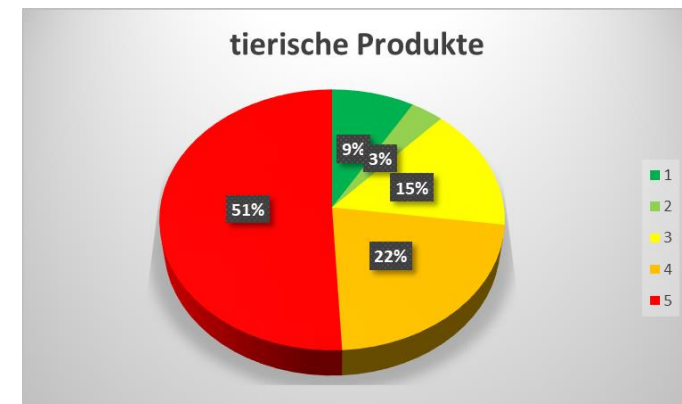
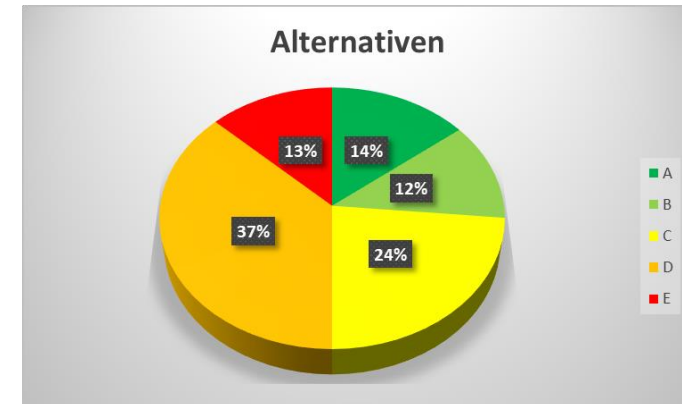
Auf was legen Verbraucher:innen Wert?

- Klare und eindeutige Kennzeichnung
- Angabe der Eiweißquelle
- „tierische Namen“ erleichtern die Einordnung
- Veganer:innen: leichte Auffindbarkeit im Supermarkt
- Codex-Leitlinie* hilft, guter Kompromiss der betroffenen Verkehrskreise
- Bezeichnungsschutz für Milch(produkte) aus Sicht von Verbraucher:innen problematisch
- Die Angst, Verbraucher:innen würden durch vegane Ersatzprodukte getäuscht werden und fälschlicherweise ein veganes statt eines tierischen Produktes kaufen, ist unbegründet
- Wenige problematische Kennzeichnungen beim Test

* Kapitel A5, Anhang 11

Fleischalternativen – Nutri-Score

- Abhängig von der Produktgruppe
- Alternativen von Fleisch(-waren):
 - mehr Ballaststoffe
 - weniger Fett/gesättigte Fettsäuren
- Tierische Produkte: insgesamt ungünstigerer Nutri-Score
- Ausnahme: Filet, Steak

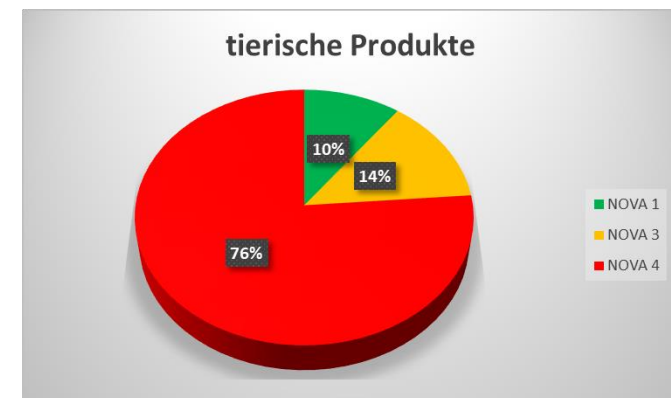
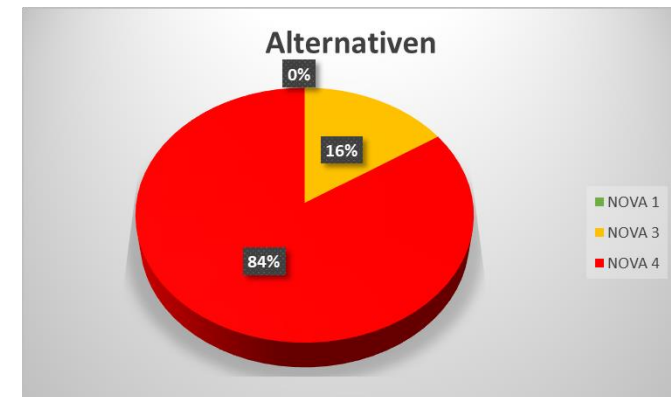


Fleischalternativen – NOVA & Fazit

- Verarbeitungsgrad ist bei den Ersatzprodukten etwas höher (84 % statt 76 %)
- ABER Drei Viertel der Fleischwaren sind hochverarbeitet
- NOVA 1 haben nur gewachsene Stücke wie Filet oder Steak

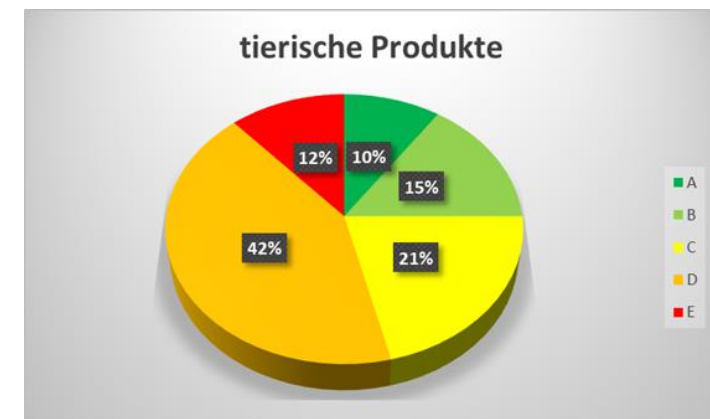
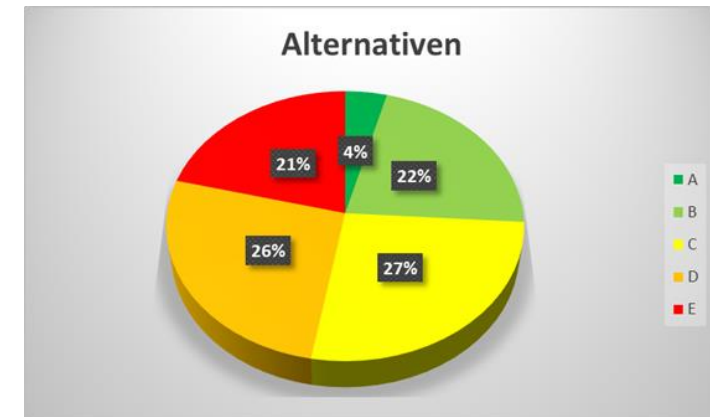
Fazit: echte Alternative

Ersatzprodukte von Fleischwaren haben meist bessere Nährwerte und die Unterschiede beim Verarbeitungsgrad sind gering (Ausnahme: unverarbeitetes Fleisch)



Milchalternativen – Nutri-Score

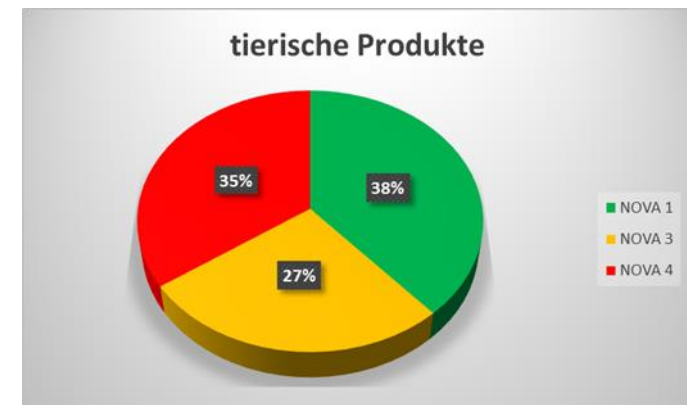
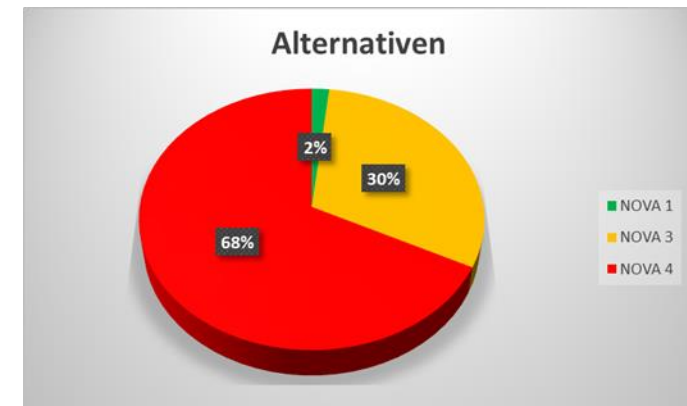
- Abhängig von der Produktgruppe und der primären Zutat
- Käsealternativen meist ungünstigeren Nutri-Score, Kochcremen meist besseren
- Milchprodukte: abhängig vom Fettgehalt
- Pflanzliche Produkte: abhängig vom Eiweißgehalt
- Produkte auf Sojabasis meist günstigere Nutri-Scores
- Produkte auf Haferbasis meist durchschnittlich
- Produkte auf Kokosbasis ungünstige Nährstoffzusammensetzung



Milchalternativen – NOVA & Fazit

- Verarbeitungsgrad ist bei Milchersatzprodukten höher (Verdickungsmittel, Aroma, Emulgatoren)
- Milchprodukte
 - NOVA 1: Trinkmilch, Naturjoghurt
 - NOVA 3: die meisten Käse
 - NOVA 4: Fruchtjoghurt, Frischkäsezubereitungen (Aroma, Verdickungsmittel), Schlagobers (Verdickungsmittel)
- Alternativen von Milchprodukten – NOVA stark von der Rezeptur abhängig
 - NOVA 1: kaum, einige Drinks, pflanzliche Joghurts
 - NOVA 3: Drinks, pflanzlicher Weichkäse auf Cashewbasis
 - NOVA 4: Käsealternativen, Fruchtjoghurt-Ersatzprodukte

Fazit: Empfehlung abhängig von der Produktgruppe



Thank
you!



KONTAKT



**BIRGIT
BECK**

Abteilungsleitung Untersuchungen
Head of Testing

T + 43 1 588 77-257

M + 43 676 852270 257

Birgit.beck@vki.at

Verein für Konsumenteninformation
Linke Wienzeile 18
1060 Wien | *Vienna* | *Austria*

www.vki.at | www.konsument.at

www.lebensmittel-check.at

<https://www.facebook.com/lebensmittelcheck.at/>

ZVR-Zahl 389759993