

# Positionspapier: Ernährungsphysiologisch kritische Nährstoffe

## Abstract

Die Förderung einer gesunden Ernährung hat für die Mitglieder der IG DHS hohe Priorität. Als grösste Schweizer Detailhandelsunternehmen beteiligen sie sich an der Aufklärung und der Information der Bevölkerung über den Konsum von ernährungsphysiologisch kritischen Inhaltsstoffen wie Salz, Zucker und Fett. Für die IG DHS steht die Wahlfreiheit der KonsumentInnen im Zentrum. Deshalb setzt sie sich für eine transparente Nährwertdeklaration ein, welche den Kundinnen und Kunden eine informierte Wahl ermöglicht und eine täuschungsfreie Information in den Vordergrund stellt. Vor diesem Hintergrund steht die IG DHS auch einem Ampelsystem für Nährwerte kritisch gegenüber. Bei Reduktionsmassnahmen müssen die Erhaltung der kulinarischen Qualität und der Kundenakzeptanz sowie der technologischen Machbarkeit als zentrale Voraussetzung beachtet werden. Reduktionen kritischer Inhaltsstoffe sollen jedoch weiterhin über freiwillige Anpassungen erfolgen, da sich dieses System in der Schweiz klar bewährt hat. Von gesetzlichen Regulierungen ist abzusehen. Obergrenzen, Verbote oder Steuern erzielen nicht die gewünschte Wirkung (den Verzicht auf "ungesunde" zugunsten von "gesunden" Lebensmitteln) und stossen beim Kunden auf geringe Akzeptanz. Insbesondere die Problematik rund um Auslandseinkäufe wird dadurch zusätzlich verschärft, was es dringend zu vermeiden gilt.

## 1. Ausgangslage

### 1.1 Allgemeine Situation

Eine der problematischsten Entwicklungen hinsichtlich der Volksgesundheit ist die zunehmende Zahl an übergewichtigen Menschen und nichtübertragbaren Krankheiten (NCD) wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Als wesentliche Ursachen für Übergewicht gelten die starke Abnahme der körperlichen Aktivität in Freizeit und Beruf sowie eine nicht angepasste Ernährung.

Die Studien "Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health" der WHO<sup>1</sup> aus dem Jahr 2004 und die von der Europäischen Kommission publizierte europäische Strategie "Ernährung, Übergewicht, Adipositas" aus dem Jahr 2007 gaben Anstoss für viele Länder, Initiativen zur Förderung einer gesunden Ernährung umzusetzen. Dabei konzentrierten sich diese Initiativen zunächst vermehrt auf das Thema Salz. Gemäss einer 2015 erschienenen Studie werden jedoch die Themen Fette und Zucker inzwischen ebenfalls von vielen Ländern in unterschiedlicher Art und Weise verfolgt.

---

<sup>1</sup> WHO: World Health Organisation.

## **1.2 Bisherige Regulierungsbestrebungen und freiwillige Instrumente auf europäischer Ebene**

Die durch die europäischen Länder umgesetzten Massnahmen lassen sich grob unterscheiden in Regulierungen und freiwillige Massnahmen. Es können die folgenden vier Instrumente identifiziert werden:

### **1.2.1 Labelvergabesystem**

Diese erfordern gewisse Investitionen in die Entwicklung und Bekanntmachung des Labels. Gemäss einer vom BLV<sup>2</sup> in Auftrag gegebenen Studie<sup>3</sup> würde ein Labelssystem in der Schweiz auf grosse Widerstände stossen. Bei einem Labelssystem bestehe die Gefahr, dass KonsumentInnen das Prinzip missverstehen und ein Produkt mit dem Label aus einer tendenziell "ungesunden" Produktkategorie einem Produkt ohne Label aus einer "gesünderen" Kategorie vorziehen, weil ersteres ein Label besitzt.

### **1.2.2 Freiwillige Aktionsversprechen**

Das Instrument der freiwilligen Aktionsversprechen wird durch mehrere europäische Länder eingesetzt, u.a. auch durch die Schweiz. Die Aktionsbereiche umfassen die Bereiche Lebensmittelzusammensetzung und – angebot. Die Versprechen werden individuell ausgehandelt, so dass insbesondere Reduktionspotenziale für jedes Unternehmen einzeln festgesetzt werden können. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass so bereits in vielen europäischen Ländern Rezeptänderungen bezüglich der Salz-, Zucker- und Fettgehalte vorgenommen werden konnten.

### **1.2.3 Obergrenzen und Verbote**

Obergrenzen des Gehalts eines Inhaltsstoffes existieren in wenigen europäischen Staaten und nur bezüglich Transfetten. Sie sind auf andere Inhaltsstoffe als Transfette jedoch schwierig und aufwändig umsetzbar. Verbote von bestimmten Produkten finden sich nur vereinzelt, wie z.B. ein Verbot von Energydrinks in Litauen. Ein Gesetz in Griechenland verbietet den Verkauf von bestimmten Produkten in Schulkantinen. Aufseiten der KonsumentInnen können Obergrenzen und Verbote zu unerwünschten Ausweich- und Kompensationswirkungen führen, wie die BLV-Studie zeigt.

### **1.2.4 Steuern/Abgaben**

Lediglich vier europäische Staaten kennen Steuern auf Fette oder Zucker, wobei sich die Steuer nicht auf den Inhaltsstoff/Nährwert, sondern eine Produktkategorie bezieht. Ähnlich wie Obergrenzen können Steuern auf Konsumentenseite aber zu unerwünschten Ausweichreaktionen führen. Dies gilt nicht nur im Hinblick auf das Ernährungsverhalten, sondern auch auf den Einkaufstourismus. Gemäss der BLV-Studie ist die Umsetzbarkeit von wirksamen substanzbezogenen Steuern als schwierig und finanziell aufwändig zu beurteilen. Umfangreiche Befragungen auf Konsumentenseite haben ergeben, dass derartige Steuern vor allem mit Blick auf die Angst vor Preiserhöhungen abgelehnt würden; gleichzeitig zeigt die Studie auf, dass die Kostenlast der bestehenden Steuern in europäischen Ländern immer auf die KonsumentInnen überwältigt wurde.

## **1.3 Situation in der Schweiz**

In der Schweiz werden mit der Ernährungsstrategie 2013-2016 des BLV Massnahmen umgesetzt, welche zu einer gesünderen Ernährung der Schweizer Bevölkerung beitragen sollen.

---

<sup>2</sup> BLV: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen.

<sup>3</sup> Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Übersicht über Reformulierungsinitiativen in Europa, Schlussbericht, 2015 (hiernach: BLV-Studie).

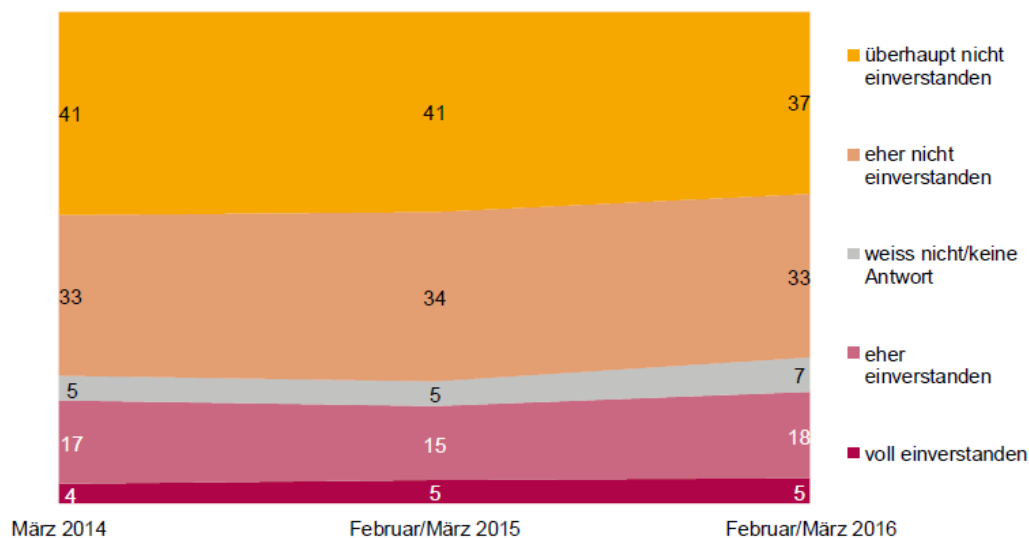
Wie aktuell an der im Parlament eingereichten Motion Tornare ("Vorbeugend handeln. Die Salzmenge in unserer Ernährung reduzieren") zu sehen, werden auch in der Schweiz immer wieder Regulierungsbestrebungen in Bezug auf bestimmte Inhaltsstoffe wie Salz, Zucker und Fett angestossen.

Gemäss dem 3. Monitoring-Bericht "Ernährung und Bewegung" (2016), der im Auftrag der IG Erfrischungsgetränke erstellt wurde, liegt bei der Bekämpfung von Übergewicht Eigenverantwortung klar vor staatlichen Massnahmen. Die Lenkung des Ernährungsverhaltens soll laut 80% der befragten Schweizerinnen und Schweizer weiterhin primär über Information und Aufklärung erfolgen. Zusatzsteuern oder andere staatliche Interventionen sind immer noch klar unerwünscht. Als Grund dafür wird unter anderem die Angst vor Preiserhöhungen genannt.

## Trend Einführung Steuer auf zucker-, salz- oder fetthaltigen Lebensmitteln

"In anderen Ländern wurden vereinzelt zusätzliche Steuern auf zucker-, salz- oder fetthaltige Lebensmittel eingeführt, um den Konsum zu steuern. Wären Sie mit der Einführung einer solchen Steuer voll, eher, eher nicht oder überhaupt nicht einverstanden?"

in % Stimmberechtigter



© gfs.bern, Monitor Ernährung und Bewegung, i.A. der IG Erfrischungsgetränke, Februar/März 2016

Wie es der Bundesrat in seiner Stellungnahme zur Motion Tornare ("Vorbeugend handeln. Die Salzmenge in unserer Ernährung reduzieren") unterstreicht, dominiert in der Schweiz hinsichtlich der Reduktion der Anteile ernährungsphysiologisch kritischer Inhaltsstoffe klar der Ansatz der freiwilligen Zusammenarbeit zwischen Staat und Wirtschaft. So sind freiwillige Aktionsversprechen in der Schweiz bereits etabliert und in der Politik und Gesellschaft gut akzeptiert. Die IG DHS stimmt diesem Ansatz voll und ganz zu.

## 2. Position der IG DHS

Die IG DHS will dazu beitragen, dass der Konsum von ernährungsphysiologisch kritischen Inhaltsstoffen reduziert und ein gesunder Lebensstil gefördert wird. Die Erhaltung der kulinarischen Qualität und der Kundenakzeptanz sowie der technologischen Machbarkeit müssen als zentrale Voraussetzung beachtet werden. Die IG DHS engagiert sich auf verschiedenen Ebenen zur Erreichung dieser Ziele und erachtet folgende Grundsätze bei der Massnahmenausgestaltung für zentral:

- Die Themen Fehlernährung und ernährungsbedingte Krankheiten müssen ganzheitlich und von allen Akteuren gemeinsam angegangen werden.
- Präventionsmassnahmen wie Informations- und Motivationsprogramme müssen wirkungsvoll sein und dazu beitragen, die Schweizer Bevölkerung für die Vorteile gesunder Ernährung zu sensibilisieren.
- Der erfolgreiche Ansatz freiwilliger Massnahmen von Unternehmen muss – in Abstimmung mit den Entwicklungen auf der europäischen Ebene – weiterverfolgt werden. Von gesetzlichen Regulierungen ist abzusehen.
- Die IG DHS ist offen für den weiteren Dialog mit dem Bund. Reduktionspotenziale kritischer Nährstoffe wie Salz, Zucker und Fett werden kontinuierlich geprüft.

### 3. Fokusthemen

#### 3.1 Nährwertdeklaration

##### 3.1.1 Transparente Nährwertinformationen

Gemäss der neuen Verordnung betreffend die Information über Lebensmittel (LIV), welche die bisherige Verordnung über die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln (LKV) ersetzt, ist die Nährwertdeklaration nun für die meisten Lebensmittel obligatorisch. Angegeben werden müssen die "Big 7", das heisst der Energiewert, der Gehalt an Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiss und Salz. Die IG DHS begrüsst diesen Systemwechsel grundsätzlich.

Auch in Zukunft wird jedoch eine "kleine Nährwertdeklaration" (Big 5) möglich sein. Diese Ausnahmemöglichkeit ist für die Mitglieder der IG DHS wichtig, weil KonsumentInnen ein gesteigertes Bedürfnis nach Schnellverpflegung haben. Eine Deklaration der "Big 7" wäre im Convenience-Bereich und Offenerverkauf nicht umsetzbar.

##### 3.1.2 Ampelsystem bei Nährwertangaben

Die Nährwertampel verfolgt das Ziel, eine einfache, leicht verständliche Botschaft zu übermitteln und dadurch relevante Informationen zur Umsetzung einer gesunden Ernährungsweise anzubieten. Die Nährwertampel bewertet ein Produkt nicht insgesamt, sondern die einzelnen Nährstoffe. 2004 wurde sie erstmals in Großbritannien eingesetzt.

Die Problematik am Ampelsystem liegt darin, dass Referenzwerte und Empfehlungen für die gesamt-haftige Ernährung konzipiert sind und nicht auf einzelne Lebensmittel herunter gebrochen werden können. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sollten durch die Gesamtheit der Ernährung erreicht werden. Die Qualität der Ernährung wird somit nicht durch ein einzelnes Lebensmittel, sondern durch die Summe aller aufgenommenen Lebensmittel bestimmt. Zudem können die Ampelfarben auch zu Entscheidungskonflikten führen, da ein Lebensmittel Nährstoffe sowohl in Rot, Grün und Gelb haben kann.

Sodann gibt es von der empirischen Forschung bislang nur wenig harte Fakten, die Ausschluss darüber geben, welche Kennzeichnungssysteme einen messbaren Einfluss auf das Ernährungsverhalten haben. EUFIC<sup>4</sup> weist ausserdem darauf hin, dass eine Kennzeichnung, auch wenn sie gut und einfach verständlich ist, nicht automatisch zu einem gesünderen Ernährungsverhalten führen würde, sondern

<sup>4</sup> EUFIC: Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel.

nur als Puzzlestein unter vielen anderen betrachtet werden müsse.<sup>5</sup> Vor diesem Hintergrund erachtet die IG DHS das Ampelmodell als irreführend und zu vereinfacht.

## **3.2 Salz**

Die Kochsalzbestandteile Natrium und Chlorid haben beide eine physiologische Bedeutung. Dementsprechend ist eine dosierte Aufnahme beim Essen notwendig. Gleichzeitig stuft die WHO einen zu hohen Kochsalzkonsum als Risikofaktor bei Herz-Kreislaufkrankheiten ein.<sup>6</sup> Ein Bericht der EEK<sup>7</sup> kommt hingegen zum Schluss, dass lediglich bei gefährdeten Bevölkerungsgruppen wie älteren Menschen, Übergewichtigen, Hypertonikern und Salzsensitiven ein Zusammenhang zwischen hohem Salzkonsum und Bluthochdruck als Risikofaktor bestehen. Aus präventiven Gründen sei es jedoch sinnvoll, Strategien zur Verminderung der Kochsalzzufuhr bei der Gesamtbevölkerung anzustreben.<sup>8</sup>

Um den Salzkonsum der Schweizer Bevölkerung zu reduzieren, hat das BLV 2008 die erste Salzstrategie lanciert. Reduktionspotenziale wurden in erster Linie für Brotwaren und Convenience-Produkte definiert; die aktuellen Massnahmen richten sich nach der Salzstrategie 2013-2016 und haben sich in der Schweiz bereits bewährt – 2011 wurde der Salzgehalt in Brot aus gewerblichen Bäckereien um durchschnittlich 16% reduziert, derjenige diverser Schweizer Fertiggerichte um rund 10%.

### **3.2.1 Funktionen von Salz und technologische Grenzen der Salzreduktion**

Im Zusammenhang mit der Reduktion des Salzgehalts in Lebensmitteln ist in erster Linie die Lebensmittelsicherheit zu beachten, für die der Salzgehalt bei gewissen Produkten eine nicht zu unterschätzende Bedeutung hat.

Zunächst hat Salz eine Konservierungsfunktion. Durch den salzbedingten Entzug des Wassergehalts in Lebensmitteln werden pathogene Keime und Verderbniserreger gehemmt. Sodann dient Salz als Geschmacksträger und beeinflusst den Geschmack der weiteren Zutaten. Im Zusammenhang mit der Möglichkeit zur Salzreduktion in Lebensmitteln müssen daher folgende Aspekte beachtet werden:

- Schmackhaftigkeit
- Kundenakzeptanz
- Lebensmittelsicherheit
- Technologische Machbarkeit
- Nährwertfunktion
- Toxikologische Gesichtspunkte
- Konsumentenverhalten
- Natürliches Salzvorkommen in unverarbeiteten Lebensmitteln

### **3.2.2 Motion Tornare (16.3601) – Vorbeugend handeln. Die Salzmenge in unserer Ernährung reduzieren**

Mit der Motion Tornare wird der Bundesrat beauftragt, die Salzmenge in industriell hergestellten Lebensmitteln zu regeln, die im Handel und in gewissen Restaurants, insbesondere in Fastfood-Restaurants, zum Einsatz kommen.

Der Bundesrat äussert sich in seiner Stellungnahme vom 7. September 2016 kritisch gegenüber der Motion und lehnt einen Regulierungsbedarf im Bereich Salz ab. Dies mit der Begründung, dass der Ansatz der freiwilligen Zusammenarbeit in der Schweiz bereits zu Erfolgen geführt hat. Die IG DHS

<sup>5</sup> <http://www.eufic.org/en/healthy-living/article/eufic-reviews-european-evidence-on-whether-nutrition-labelling-has-helped-e>.

<sup>6</sup> World Health Organisation: Report of the joint WHO/FAO Expert Consultation on Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. World Health Organisation. Technical Report Series, 916, 2003.

<sup>7</sup> EEK: Eidgenössische Ernährungskommission.

<sup>8</sup> Bundesamt für Gesundheit: Salzkonsum und Bluthochdruck. Expertenbericht der Eidgenössischen Ernährungskommission, Bundesamt für Gesundheit, Bern, 2004.

stimmt der Haltung des Bundesrats voll und ganz zu und lehnt eine gesetzliche Regulierung der Salzmenge in industriell hergestellten Produkten dezidiert ab.

Die Mitglieder der IG DHS legen grossen Wert darauf, dass ihre KundInnen weiterhin die Wahlfreiheit über ein breites Sortiment an industriell hergestellten Produkten in gewohnter Qualität und Geschmack haben. Dies ist nicht möglich, wenn der Salzgehalt in allen Produkten zeitgleich auf eine festgesetzte Höchstmenge gesenkt werden muss – einerseits schmecken die Produkte nach einer starken Salzreduktion nicht mehr gleich, andererseits kann die Rezeptur ausschliesslich in einem sorgfältigen Prozess schrittweise angepasst werden.

Freiwillige Massnahmen ermöglichen es, die Qualität und den Geschmack der Produkte aufrechtzuerhalten und in laufenden Prozessen den Salzgehalt im Rahmen der Möglichkeiten zu reduzieren. Die freiwilligen Massnahmen haben sich bereits bewährt und entsprechen im Übrigen den Entwicklungen und Bestrebungen der EU und der WHO. Eine Schweizer Höchstmenge beim Salzgehalt könnte für einige Produkte ausserdem ein Handelshemmnis im Import darstellen.

### **3.3 Zucker**

Heutzutage weisen viele verarbeitete Lebensmittel eine hohe Energiedichte auf. Es besteht die Annahme, dass der übermässige Konsum von zugesetztem Zucker, besonders aus gezuckerten Getränken, die Nahrungsenergieaufnahme stark erhöht. Ein übermässiger Zuckerkonsum begünstigt somit eine unausgewogene Ernährung, wodurch das Risiko für nichtübertragbare Krankheiten (NCDs) wie Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2 erhöht wird. Ausserdem ist ein starker Zusammenhang zwischen dem Zuckerkonsum und dem Auftreten von Karies bekannt. In der Schlussfolgerung des 6. Schweizerischen Ernährungsbericht wird der Zuckerreduktion, neben der Reduktion von Fett und Salz sowie des Alkoholkonsums, eines der grössten Präventionspotenziale zugemessen. Hervorzuheben ist an dieser Stelle allerdings, dass im Zusammenhang mit der ernährungsphysiologischen Behandlung von Zucker teils fachlich kontroverse Aussagen bestehen, welche eine differenzierte Betrachtung rechtfertigen. So reiht sich die Forderung nach einer Reduktion des zugesetzten Zuckers etwa neben die Empfehlung ein, täglich fünf Portionen Früchte zu essen, obschon letztere teilweise einen sehr hohen Zuckeranteil haben.

Schweizer Lebensmittelproduzenten und Vertreter des Detailhandels haben am 4. August 2015 gemeinsam mit Bundesrat Alain Berset an der Expo Mailand ein ‚Memorandum of Understanding‘, die sogenannte Erklärung von Mailand, unterzeichnet. Ziel dieser Erklärung ist es, den Zuckergehalt in Joghurts und Frühstückscerealien bis Ende 2018 schrittweise zu reduzieren. Um die Wirkung der Erklärung überprüfen zu können, führte das BLV 2016 eine erste Bestandesaufnahme durch.<sup>9</sup> Basierend auf der Datenerhebung erarbeitet das BLV nun Zielwerte für die Zuckerreduktion in Joghurt und Frühstückscerealien. Die IG DHS erachtet es als wichtig, dass die Produkte durch die Zuckerreduktion sensorisch und technologisch keine Qualitätseinbussen aufweisen. Bei Joghurtgrundstoffen kann Zucker der Haltbarmachung dienen (v.a. bei schwachsauren Grundstoffen wie Vanille, Schokolade und Karamell). Bei Cerealien ist vor allem auf die Coating-Eigenschaften bei Cornflakes und die Aromagebung bei Röst- und Karamellisierungsprozessen zu achten.

### **3.4 Fette**

Fette und Öle sind wichtige Bestandteile unserer Ernährung. Fett ist zwar sehr energiereich, hat aber durch die längere Verweildauer im Magen auch einen sättigenden Effekt. Zudem ist Fett nicht nur ein guter Energielieferant und Geschmacksgeber, sondern übernimmt in unserem Körper eine Reihe wichtiger Funktionen. Das Nahrungsfett ermöglicht die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden für den Aufbau von Zellen und Hormonen benötigt.

<sup>9</sup> Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, Zucker in Joghurt und Frühstückscerealien, Standortbestimmung ein Jahr nach Unterzeichnung der Erklärung von Mailand, Januar 2017.

Fett stellt einen Energiespeicher dar, isoliert den Körper gegen Kälte und schützt die inneren Organe vor Druck.

Für unsere Gesundheit spielt jedoch nicht nur die Menge der aufgenommenen Fette eine wichtige Rolle, sondern vor allem auch deren Art und Qualität. Alle Nahrungsfette enthalten eine Mischung aus gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Während gesättigte Fettsäuren im Körper selbst gebildet werden, müssen einzelne ungesättigte Fettsäuren mit der Nahrung aufgenommen werden. Deshalb sollten vor allem Fette/Öle konsumiert werden, welche reich an solchen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind (z.B. Raps- Olivenöl, Nüsse, pflanzliche Lebensmittel und fettreiche Fische).

Bei der Erwägung von Fettreduktionsmassnahmen ist es wichtig, dass sensorische Barrieren wie etwa das schnelle Austrocknen der Produkte mit weniger Fettgehalt berücksichtigt werden. In Bezug auf Reduktionsmassnahmen bei Fleisch müssen die damit verbundenen höheren Produktionskosten beachtet werden (Fleisch mit weniger Fettanteil ist teurer).