

## Portionsgrößen: So ein Quatsch!

Ob rund zwei Drittel einer Gummischlange oder ein Siebtel eines Beutels mit Schokolinsen – die Verbraucherzentralen haben im Rahmen eines Marktchecks wirklich seltsame Portionsgrößen auf Verpackungen gefunden. Die Angaben vieler Hersteller sind abstrus, unsinnig und keine Einkaufshilfe für Verbraucherinnen und Verbraucher.



© Danielle MacInnes on Unsplash

### **DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE**

1. Ein bundesweiter Marktcheck der Verbraucherzentralen zeigt: Viele Portionsangaben auf Lebensmittelverpackungen sind unsinnig oder verwirrend.

2. Hersteller teilen Riegel oder andere leicht erkennbare Einzelportionen willkürlich in kleinere Mini-Portionen auf. Dadurch lassen sich zucker- und fettreiche Produkte „gesundrechnen“.
3. Anbieter und Gesetzgeber müssen nachbessern, damit Portionsangaben auf dem Etikett zu einer leicht verständlichen Einkaufshilfe werden.

Stand: 28.02.2018

Die Verbraucherzentralen haben in einem bundesweiten Marktcheck die Portionsangaben auf 211 Lebensmitteln aus acht Produktgruppen überprüft. Dabei stellte sich heraus, dass diese freiwillige Kennzeichnung der Hersteller auf Lebensmittelverpackungen oft verwirrend, unverständlich und unsinnig ist. Die derzeitige freiwillige Angabe von Portionsgrößen mit den dazugehörigen Nährwerten ist meistens keine Einkaufshilfe für Verbraucherinnen und Verbraucher.

Einige Anbieter nannten „branchenweite Leitlinien“ als Grundlage für die Festlegung der Portionsgrößen. Vereinzelt wurde auch auf Marktforschungsuntersuchungen oder Angaben medizinischer und wissenschaftlicher Organisationen verwiesen. Konkrete Studien nannte keines der 27 Unternehmen, die wir zu den Portionsangaben befragt hatten. Wie absurd Portionsgrößen manchmal sein können, zeigen unsere Beispiele.



Eine Fruchtgummischlange wiegt 40 Gramm, eine Portion gibt der Hersteller Haribo aber mit 25 Gramm an. Niemand wird diese Schlange zerteilen, doch mit der kleineren Portion sieht der Zuckergehalt auf dem Etikett ansehnlicher aus.



Nestlé gibt je nach Kitkat-Sorte einen ganzen Riegel oder ein Drittel eines Riegels als Portion an, manchmal auch einen halben Riegel. Da blickt niemand mehr durch.



Hersteller Mars sorgt mit den Portionsangaben für seine M&Ms Schokolinsen nicht gerade für Durchblick: ein Viertel, ein Fünftel, ein Sechstel oder ein Siebtel eines Beutels soll die jeweilige Portion betragen. Wie viel ist denn „ein Siebtel Beutel“?



Der Innocent Super Smoothie Antioxidant soll als 360-ml-Portion verzehrt werden, doch in der 750-ml-Flasche stecken zwei Portionen und ein kleiner Mini-Rest von 30 Millilitern.

Jedes nimm2 enthält zusätzlich eine Kombination von Vitaminen.

Vitamine pro 100 g oder empfohlene Referenzmenge (NRV) pro 100 g			Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100 g	Pro Stück
Vitamin C	247,8 mg	310 %	Energie	1588 kJ/ 374 kcal	6,1 g 23 kcal
Niacin	60,8 mg	380 %	Fett	<0,1 g	<0,1 g
Vitamin E	41,4 mg	345 %	davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g
Pantothensäure	28,8 mg	480 %	Kohlenhydrate	92,3 g	5,6 g
Riboflavin	7,1 mg	507 %	davon Zucker	68,6 g	4,2 g
Vitamin B6	6,3 mg	450 %	Eiweiß	0,1 g	<0,1 g
Thiamin	4,6 mg	418 %	Salz	0,02 g	<0,01 g
Folsäure	800 µg	400 %	enthält ca. 24 Stück.		
Vitamin B12	9,0 µg	360 %	**Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)		

In jedem Bonbon steckt das Gute von nimm2, Vitamine und Naschen.

**Zutaten:** Glukosesirup, Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup, konzentrierte Fruchtsäfte: 1,3%\* (Orange, Limette, Zitrone, Blutorange, Aronia, Holunder), Säuerungsmittel (Citronensäure, Milchsäure), Vitamin C, kondensierte Magermilch, natürliches Orangenaroma mit anderen natürlichen Aromen, Niacin, natürliches Orangenaroma, Vitamin E, natürliches Zitronenaroma mit anderen natürlichen Aromen.

**AUGUST STORCK KG** Waldstr.27 D-13403 Berlin www.storck.com

**STORCK GES.M.B.H.** Maxglaner Hauptstr.72 A-5020 Salzburg www.storck.at

www.nimm2.com Made in Germany Hergestellt in...

Nimm2-Bonbons sind „Vitaminbomben“? Nein, der Schein trügt. Der Vitamingehalt der Bonbons bezieht sich auf 100 Gramm, der Zuckergehalt nur auf einen Bonbon mit 6,1 g. Was für eine Trickserei!

**Energie pro Glas (200 ml):**  
344 kJ/  
82 kcal  
= 4%  
Pro 100 ml:  
172 kJ / 41 kcal

**Energie pro Glas (250 ml):**  
430 kJ/  
103 kcal  
= 5%  
Pro 100 ml:  
172 kJ / 41 kcal

Der Club-Cola-Hersteller Spreequell verwendet für die 1-Liter-Flasche eine andere Portionsgröße als für die kleinere 500-ml-Flasche, obwohl es sich um ein- und dasselbe Getränk handelt. So scheint die Club Cola in der 1-Liter-Flasche kalorienärmer zu sein.

Ein Tagesportion à 200 ml deckt die Referenzmenge an Vitamin C und Eisen jeweils zu 50%.

Eine Portion à 100 ml deckt die Referenzmenge gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bei:	Eisen	Vitamin C
Kindern (1 - 3 Jahre) zu	44 %	100 %
Kindern (4 - 6 Jahre) zu	44 %	67 %
Kindern (7 - 9 Jahre) zu	35 %	44 %
Mädchen (10 - 12 Jahre) zu	23 %	31 %
Jungen (10 - 12 Jahre) zu	29 %	31 %
Mädchen (13 - 14 Jahre) zu	23 %	24 %
Jungen (13 - 14 Jahre) zu	29 %	24 %
Schwangeren zu	12 %	19 %
Stillenden zu	18 %	16 %

Wir empfehlen eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Ein Tagesportion à 125 ml deckt die Referenzmenge an Vitamin C und Eisen jeweils zu 31%.

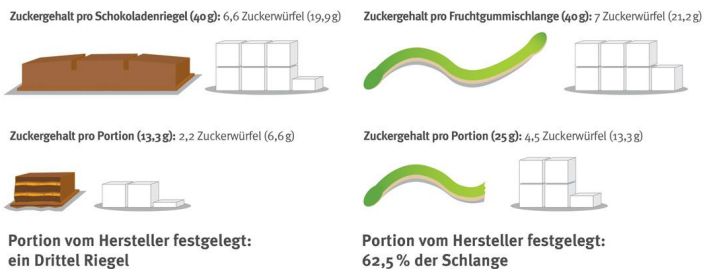
Rabenhorst gibt bei seinem Saft Rotbäckchen auf verschiedenen Getränkeflaschen unterschiedliche Portionsgrößen an. Deshalb stecken in einer 700-ml-Flasche vermeintlich mehr Vitamine als in einer 125-ml-Flasche, obwohl der Inhalt gleich ist.

# Süßwaren

Insbesondere bei Süßwaren haben die Portionsgrößen in vielen Fällen nichts mit der Realität gemein. Fruchtgummischlangen oder Schokoladenriegel beispielsweise werden für die Portionsangabe willkürlich geteilt: Aber wer bitteschön isst nur ein Drittel eines Schokoriegels oder zwei Drittel einer Fruchtgummischlange?

## PORTIONSGRÖßEN BEI SÜßWAREN BESTEHEN DEN REALITÄTSCHECK NICHT!

Eindeutige Verzehrseinheiten wie etwa eine Fruchtgummischlange oder ein Schokoladenriegel werden willkürlich geteilt. Hersteller rechnen Süßigkeiten mit unrealistisch kleinen Portionsgrößen gesund.



verbraucherzentrale

Quelle: Sinn und Unsinn von Portionsangaben auf Lebensmittelverpackungen: Marktcheck und Herstellerbefragung der Verbraucherzentralen; Februar 2018 © Verbraucherzentralen; Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Vergleich zwischen einer realistischen Verzehrseinheit wie 1 Riegel oder 1 Fruchtgummischlange und den Mini-Portionen der Hersteller.

© Verbraucherzentralen

# Kekse

Für Kekse nutzen die Hersteller völlig uneinheitliche Portionsgrößen: 15 verschiedene Angaben zwischen 5 und 44 Gramm fanden wir beim Marktcheck und damit ein vollständiges Wirrwarr, das keinerlei Orientierung beim Einkauf bietet. Die Spannbreite der Portionsgrößen waren innerhalb dieser Warengruppe viel zu groß.

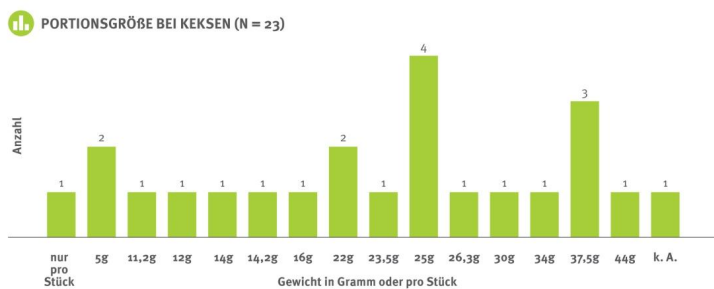


Abb. 5: Bandbreite der Portionsangaben bei Keksen n = 23

Wirrwarr auf dem Etikett: 15 unterschiedliche Portionsgrößen gaben Hersteller auf den insgesamt 23 Kekspackungen des Marktchecks an.

---

## Konserven und Fertiggerichte

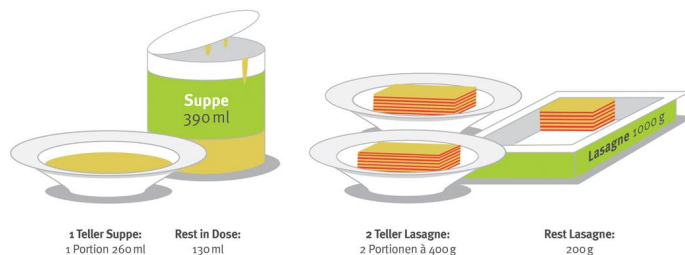
Bei Konservendosen und Fertiggerichten sind unsinnige Portionsangaben an der Tagesordnung. Einige Beispiele:

Auf einer Dosensuppe mit 390 Millilitern Inhalt beispielsweise wurde als Portionsgröße 260 Millilitern und auf einer 250-Gramm-Dose mit Kidneybohnen eine Portion von 200 Gramm angegeben. In beiden Fällen bleibt unverständlicherweise ein Rest in der Dose.

Auch bei einer 1.000-Gramm-Packung Lasagne war die mit 400 Gramm vom Hersteller festgelegte Portion nicht nachvollziehbar. Das sind unterm Strich 2 Portionen pro Packung und ein Rest von 200 Gramm.

### PORTIONSGRÖßEN BEI FERTIGGERICHTEN – WAS TUN MIT DEM REST?

Bei etlichen Produkten im Marktcheck bleiben Reste übrig. Hersteller teilen Verpackungsinhalt willkürlich in Portionen.



verbraucherzentrale

Quelle: Sinn und Unsinn von Portionsangaben auf Lebensmittelverpackungen: Marktcheck und Herstellerbefragung der Verbraucherzentralen; Februar 2018  
© Verbraucherzentralen; Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Die Portionsgrößen der Hersteller passen oft nicht zur Füllmenge einer Verpackung. Oft bleiben Restmengen übrig.

© Verbraucherzentralen

---

## Käse, Wurst und Milchprodukte

Verständlich und hilfreich waren die Angaben bei Käse und Wurst – immer dann, wenn die Anbieter die Scheiben zusammen mit dem Gewicht deklariert hatten. Eine Portion kann dann auch aus mehreren Scheiben bestehen, beispielsweise bei dünn

geschnittener Salami.

Ähnlich gut schnitten Milchprodukte in Bechern ab, da hier meist der Becher als Portion festgelegt wird.

---

## **„Gesundheits-Getränke“**

Während viele Getränke des Marktchecks mit relativ einheitlichen Portionsangaben (200 bzw. 250 ml) gekennzeichnet waren, fielen Getränke mit gesundheitsbezogener Werbung aus dem Rahmen. Bei diesen fanden wir auf einmal „Riesenportionen“. Was steckt dahinter?

Um Gesundheitsclaims verwenden zu dürfen, müssen bestimmte Mindestmengen an Nährstoffen pro Portion erreicht werden. Das ist nur der Fall, wenn Hersteller eine ganze Flasche mit 500 Millilitern als Portion festlegen.

---

## **Kinderlebensmittel**

Bei Kinderlebensmitteln liefern die Portionsangaben meist ein falsches Bild, obwohl sich die Hersteller an die lebensmittelrechtlich vorgeschriebene Angabe von Referenzwerten halten. Doch diese beziehen sich immer auf Erwachsene, Referenzwerte für Kinder gibt es nicht. In der Konsequenz wären die prozentualen Anteile an Kalorien sowie von Fett, Zucker und Salz deutlich höher, wenn Referenzwerte für Kinder etwa im Alter von sieben Jahren berücksichtigt würden.

Die EU-Kommission ist gefordert: Für Lebensmittel, die sich in der Aufmachung an Kinder richten, sollte sie realistische Referenzwerte festlegen, die dann verbindlich von den Herstellern zu verwenden sind.

Bereits im Juni 2017 hatte eine Untersuchung der Verbraucherzentralen gezeigt, dass es große Unterschiede zwischen den Portionsangaben der Hersteller und dem Verbraucherverhalten gibt. Im Rahmen einer bundesweiten Befragung füllten Testpersonen im Durchschnitt mit 81 beziehungsweise 63 Gramm mehr als das Doppelte für Müsli und Chips ab als die von den Herstellern angegebenen Portionen.

## **UNSERE FORDERUNGEN**

Die Verbraucherzentralen fordern die Hersteller auf, nur realistische Portionsgrößen wie einen Riegel, einen Becher oder eine Scheibe anzugeben. Darüber hinaus sollte der Gesetzgeber eine verständliche, farblich basierte Nährwertkennzeichnung auf den Weg bringen.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/einkaufsfalle-supermarkt/portionsgroessen-so-ein-quatsch>