



Buss-Reduktionsstrategie für Salz, Zucker und Fett in Fertiggerichten

Hintergrund

Ende 2018 wurde vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) die „nationale Strategie zur Reduktion von Zucker, Salz und Fett in Fertigprodukten“ veröffentlicht. Gemeinsam mit der Lebensmittelwirtschaft und dem Lebensmitteleinzelhandel soll die Strategie auf freiwilliger Basis umgesetzt werden.

Aktuell sind etwa 6,7 Millionen Menschen in Deutschland an Typ-2-Diabetes erkrankt und etwa jeder vierte Erwachsene gilt als fettleibig. Allein durch Fettleibigkeit entstehen in Deutschland jährlich etwa 63 Milliarden Euro Folgekosten. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass ein übermäßiger Verzehr von Zucker, Salz und Fett das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Stoffwechselerkrankungen erhöht.

Quellen:

Pressemitteilung Deutsche Diabetes Gesellschaft „Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2018“

Pressemitteilung Deutsche Adipositas Gesellschaft 2017

Mit einer eigenen Reduktionsstrategie hat Buss sich das Ziel gesetzt, bis 2025 den Salz-, Zucker- und Fettgehalt gemäß der Einzel-Nährstoff-Strategien bezogen auf das Basisjahr 2018 zu reduzieren und somit eine gesündere Ernährungsweise zu fördern. Die Reduktion wird sukzessive erfolgen, um Qualität, Sicherheit und Verbraucherakzeptanz zu erhalten und das Geschmackempfinden anzupassen. Der Einsatz von Ersatzstoffen und die Reduzierung von Portionsgrößen sind dabei ausgeschlossen.

Dafür werden im ersten Schritt die Rezepturen auf das jeweilige Reduktionspotential klassifiziert und priorisiert. Begonnen wird mit den Rezepturen, die ein hohes Reduktionspotential haben und deren Nährwert einen hohen Anteil an der täglichen Salz-, Zucker- oder Fettaufnahme haben.

Salz

Die durchschnittliche Salzzufuhr in Deutschland liegt bei Frauen und Männern bei 8,4 g/Tag bzw. 10,0 g/Tag und damit deutlich über den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von 6 g/Tag.

Fertiggerichte haben nach Brot/Brötchen, Fleisch/Wurstwaren, Milcherzeugnissen und Käse einen relativ hohen Anteil an der täglichen Salzaufnahme. Hier liegt ein hohes Reduktionspotential. Erste Rezepturen wurden bereits salzreduziert. Knapp 20 % der Rezepturen erfüllen bereits die Vorgaben von Stiftung Warentest und Ökotest von 3 g/Portion. Weitere Rezepturen werden bis 2021 schrittweise um 20 % im Salzgehalt reduziert mit dem langfristigen Ziel, bis 2025 die Vorgaben von Ökotest zu erreichen.

400 g/Portion werden dabei von Buss als angemessene Portionsgröße verstanden.

Fett

Fette enthalten gesättigte und ungesättigte Fettsäuren. Ein zu hoher Anteil gesättigter Fettsäuren erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aus diesem Grund empfehlen die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die WHO, die Zufuhr von gesättigten Fettsäuren auf 7-10 % der Energiezufuhr zu beschränken. Dies entspricht bei einer empfohlenen Energiezufuhr von 2.000 kcal 20 g gesättigte Fettsäuren pro Tag.

Durch den überwiegenden Einsatz von Rapsöl (mit einem nur geringen Anteil gesättigter Fettsäuren) in den Rezepturen wird der Anteil ungesättigter Fettsäuren positiv begünstigt. Ca. 70 % der Rezepturen enthalten bereits weniger als 1,5 g gesättigte Fettsäuren pro 100 g und schöpfen damit weit weniger als 30 % des Referenzwertes bei einer Portion von 400 g aus. Für die übrigen Rezepturen wird geprüft, inwieweit sich eine Reduktion ohne wesentliche Rezepturänderung erreichen lässt.

Zucker

Die durchschnittliche Zufuhr an zugesetztem Zucker liegt bei Frauen bei etwa 61 g/Tag und bei Männern bei 78 g/Tag. Dies entspricht einem Anteil an der Energiezufuhr pro Tag von 13,9 % bzw. 13 % und liegt damit über der Empfehlung der WHO von 10 % bzw. 50 g Zucker/Tag bei einer Energiezufuhr von 2.000 kcal pro Tag.

Fertiggerichte haben keinen erheblichen Anteil an der täglichen Zuckeraufnahme. Über 90 % der Rezepturen enthalten bereits deutlich weniger als 5 g Zucker/100 g. Eine Reduktion der übrigen Rezepturen erfolgt nachrangig.

Zusammenfassung

Fertiggerichte zählen nach Auswertung des Max Rubner-Institut (MRI) zu den Produkten insbesondere mit einem hohen Salzgehalt.

Bei einer Vielzahl der Rezepturen (Beispiel Eintöpfe) wird mit dem Verzehr einer Portion die als ausreichend erachtete Salzzufuhr von 6 g/Tag bereits zu 87 % ausgeschöpft. Daher werden im ersten Schritt die Salzgehalte zunächst um ca. 20 % reduziert und langfristig auf einen Salzgehalt von 3 g/Portion (50 % Ausschöpfung der empfohlenen Tageshöchstmenge) abgesenkt.

Im zweiten Schritt werden die Zuckergehalte der Rezepturen, die aktuell nach britischer Lebensmittelampel gelb klassifiziert werden, um ca. 20 % reduziert. Dazu zählen insbesondere Rezepturen mit süß-saurer Geschmacksrichtung.

Im letzten Schritt wird geprüft inwieweit sich der Anteil gesättigter Fettsäuren ohne wesentliche Rezepturzusammensetzung und Änderung der Sensorik weiter senken lässt.