

Frankfurt, 31. August 2017



ÖKO-TEST Portionsgrößen

Beim Realitätscheck durchgefallen

In der aktuellen September-Ausgabe zeigt das ÖKO-TEST-Magazin, wie Hersteller versuchen, mit verschiedenen Tricks, die Energie-, Fett- und Zuckergehalte kleinzurechnen. Dafür geben diese unrealistische Portionsgrößen auf ihren Verpackungen an. Doch wer isst schon 0,47 Croissant und wer wird von einem 20 Gramm schweren Hackbällchen satt?

Die Angaben der Lebensmittelhersteller zu Portionsgrößen stimmen häufig nicht mit den tatsächlichen Essensgewohnheiten überein. Umfragen der Verbraucherzentralen zufolge essen die meisten mehr als doppelt so viel wie auf der Verpackung als Portionsgröße empfohlen wird. Doch die Hersteller dürfen die Portionsgrößen selbst festlegen. Und mit den mickrigen Portionsgrößen lassen sich die Kalorien-, Fett- und Zuckergehalte schön kleinrechnen. Süßigkeiten und Fertiggerichte erscheinen dadurch viel gesünder, als sie tatsächlich sind. ÖKO-TEST zeigt nun in einem aktuellen Test von 33 Produkten, wie kurios diese Mengenangaben teilweise sind. Wer eine Haribo Anaconda Riesenschlange isst, dürfte dann nur 0,63 Stück davon essen. Von Nutella darf man sich einen gehäuften Teelöffel hauchdünn aufs Brot schmieren, ebenso von der Reinert Bärchen-Streichwurst – was unrealistisch klein ist.

Wie dreist manche Hersteller dabei vorgehen, lässt sich schön an den Nimm 2 Lachgummis mit Fruchtsaft und Vitaminen darstellen. Sie bestehen zu über 50 Prozent aus Zucker. Um die Kalorienmenge möglichst klein erscheinen zu lassen, rechnet Hersteller Storck bei den Lachgummi Minis mit einer Portionsgröße von 10,5 Gramm. Der Berechnung des Vitamingehalts, der möglichst hoch erscheinen soll, liegen dagegen 100 Gramm zugrunde.

nimm2 Lachgummi enthält zusätzlich eine Kombination von Vitaminen

Vitamine pro 100g (NRV) pro 100g		%
Niacin	15,6 mg	98 %
Vitamin E	10,3 mg	86 %
Pantothensäure	7,4 mg	123 %
Vitamin B ₆	1,5 mg	107 %
Biotin	50 µg	100 %
Vitamin B ₁₂	2,2 µg	88 %

Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100g	Pro Portion 10,5g	%*
Energie	1426 kJ/ 336 kcal	150 kJ/ 35 kcal	2 %
Fett	0,2 g	<0,1 g	<1 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g	<0,1 g	<1 %
Kohlenhydrate	75,9 g	8,0 g	3 %
davon Zucker	55,1 g	5,8 g	6 %
Eiweiß	6,5 g	0,7 g	1 %
Salt	0,10 g	0,01 g	<1 %

Enthält 20 Portionen. *Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal)

Schöngerechnet: Portionsangaben der Nimm 2 Lachgummis Minis

Nur sechs Prozent der täglichen Referenzmenge für

Fett mit einer Portion abgedeckt? Nun ja: Für alle, die nach einem einzigen 20 Gramm schweren Ja! Hackbällchen satt sind, geht die Rechnung auf. 25 Stück stecken in einer Packung, also sind das dann 25 Portionen. Davon werden dann wohl 2 Fußballmannschaften satt.



Es könnte so einfach ein. Ist es aber nicht: Bei Chipita ist nicht ein Croissant eine Portion, sondern 0,46 Croissants.

30 Haribo Anaconda Riesenschlangen in der Verpackung macht 30 Portionen? Falsch: Wenn es nach Haribo geht, sind Kinder schon froh, wenn sie nur zwei Drittel der Süßigkeit essen. Genauer: 0,63 Riesenschlangen.



Wenn es nach Continental Bakeries geht, reicht die Packung Havre Flarn Hafertaler für 80 Tage - weil ein 7,5 Gramm schwerer Mini-Keks eine Portion darstellt.

Wie groß so eine Portion ist, da ist man sich bei Nestlé nicht so ganz sicher. Von dem weißen KitKat darf man den ganzen Riegel essen, der allerdings gerade mal 40 Gramm wiegt. Vom braunen Riegel ist eine Portion laut Nestlé nur ein Drittel, gut 13 Gramm. Davon könnte der Konzern mit Sicherheit nicht leben.



**Kostenloses und druckfähiges Bildmaterial zum
Download: <http://presse.oekotest.de>**

Das **ÖKO-TEST-Magazin September 2017** gibt es seit dem 31. August 2017 im Zeitschriftenhandel.