

Lebensmittel unter der Lupe ein Online Tool für Konsumentinnen und Konsumenten

Meidlinger B, Luipersbeck C, Wolf-Spitzer A

DSR – Zentrum Ernährung & Prävention



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

 **Richtig**essen
von **Anfang** an!

 **GEMEINSAME
GESUNDHEITZIELE**
aus dem Rahmen-Pharmavertrag
eine Kooperation von österreichischer
Pharmawirtschaft und Sozialversicherung



**ZUCKER-, SALZ-
und FETT-Gehalt
von Lebensmitteln
einfach online
vergleichen**



www.lebensmittellupe.at

FOLGENDE PRODUKTGRUPPEN

sind derzeit inkludiert...



Säuglings-, Kleinkindprodukte



Ketchup



Produkte im Quetschbeutel



Backerbsen



Müslis, Frühstückscerealien



Kakao zum Anrühren



Pizza & Co



Milchprodukte



Sugo, Pesto



Erfrischungsgetränke

NEU

Speiseeis



UMFRAGE ZU WEITEREN PRODUKTGRUPPEN

**Jetzt können auch KonsumentInnen und
ExpertInnen mitentscheiden!**



www.lebensmittellupe.at

PRODUKTE ONLINE VERGLEICHEN

auf www.lebensmittellupe.at



So funktioniert's

Online Tool

Wählen Sie die gewünschte Produktgruppe aus und vergleichen Sie die Produkte nach dem Zucker-, Salz-, Fett- und Energiegehalt.

Weitere [Tipps zur Verwendung des Tools](#).

1

**Produktgruppe
und Kategorie
auswählen**

PRODUKTGRUPPE	KATEGORIE	SUBKATEGORIE
Müslis und Frühstück: ▾	mehrere ausgewählt ▾	mehrere ausgewählt ▾
Backerbsen		
Erfrischungsgetränke, Säfte und Co		
Kakao und Co		
Ketchup		
Milchprodukte und Co		
Müslis und Frühstückscerealien		
Pizza und Co		
Produkte im Quetschbeutel		
Säuglings- und Kleinkindprodukte		
Speiseeis		
Sugo und Pesto		

Cerealien unter der Lupe:
Cerealien sind zwar gute Ballaststofflieferanten, können aber auch viel Zucker (bis ca. 10%) enthalten.
Cerealien (30 g) stecken umgerechnet bis zu 3,5 Stück Würfelzucker (13 g).
...ativen. Ein Blick auf die Verpackung lohnt sich.
...ie in den Reitern **Tipps** und **Weitere Infos**.

[Weitere Infos](#)



2

Nährwert

Tipps

Weitere Infos

Scrollen Sie in der Tabelle auf und ab sowie seitwärts, um alle angezeigten Einträge und Spalten zu sehen.

3

Zeige Einträge

Suche

Einträge mit einem Klick auf die Pfeile sortieren

Zucker-, Salz- und Fettgehalt der Produkte vergleichen

Marke	Produktname	Nährwerte / Energie pro	Nährwerte (g)			Energie
			Zucker	Salz	Fett	kcal
SCHNEEKOPPE	10 Früchte + Vitamine Müesli	100 g	18	0.13	4.3	342
ROSEN GARTEN	1001 Nacht Haferbrei	100 g	17.1	0.02	5.1	351
SPIELBERGER Mühle	3-Korn-Flocken Vollkorn	100 g	0.8	0.02	2.6	353
dmBio	4-Korn Flocken	100 g	1	0.02	3.1	343
SPIELBERGER Mühle	4-Korn-Flocken Vollkorn	100 g	1.5	0.01	3.5	336
dennree		100 g	1.1	0.1	3	340
Bauch HOF	6-Korn Flocken Großblatt	100 g	1.2	0.01	3.3	344
Bauch HOF	6-Korn Flocken ohne Weizen	100 g	1.2	0.01	3.3	344
SPIELBERGER Mühle	6-Korn-Flocken Vollkorn	100 g	1.1	0.02	3.3	334
MÜSLIGLÜCK	Affen Bande	100 g	21	0.1	16	439

4

Einträge 1 bis 708 von 708

zurück

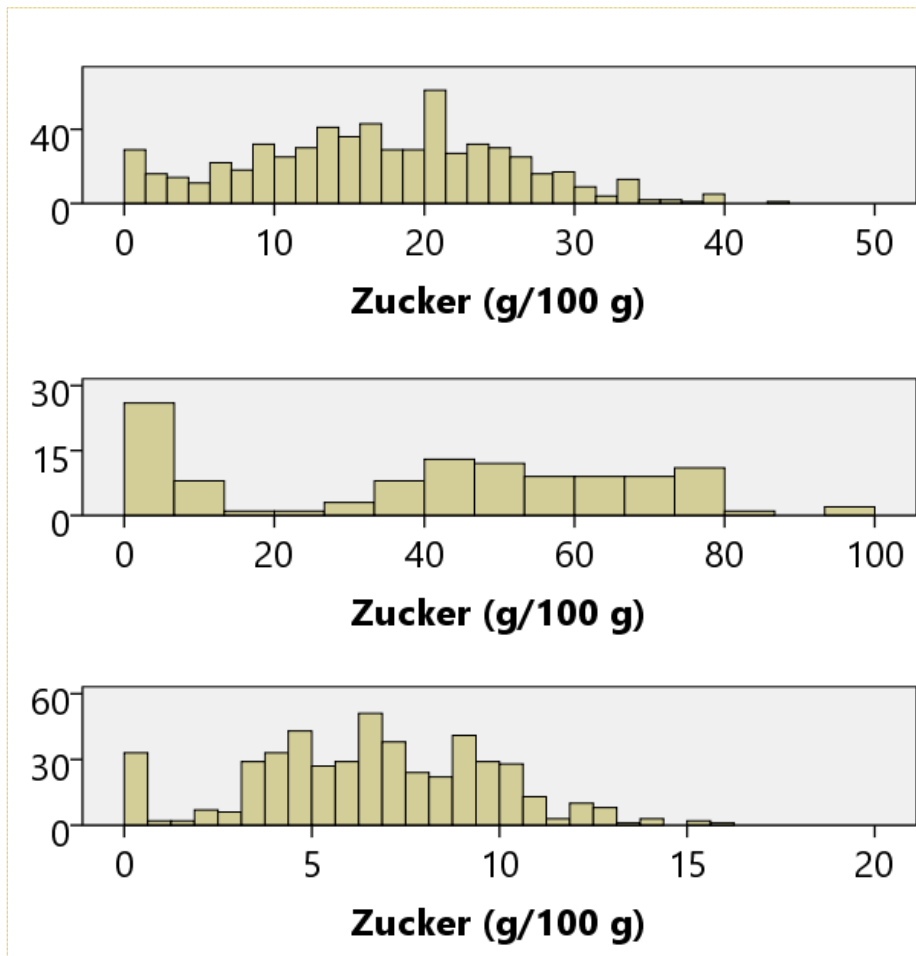
1

weiter

IN JEDER PRODUKTGRUPPE

gibt es Alternativen mit geringeren Gehalten

Häufigkeit



Mülis und Frühstückscerealien
0 – 43 g pro 100 g



Kakao und Co zum Anrühren
0 – 94 g pro 100 g



Erfrischungsgetränke und Co
0 – 16 g pro 100 g



Beispiele...

für ein 3-6-jähriges Kind



1 Portion **Kakaogetränk**
(20 g Pulver, 78 % Zucker)

16 g

1 Portion **Frühstückscerealien**
(35 g, 43 % Zucker)

15 g

1 Portion **Frucht-Quetschie**
(100 g, 17 % Zucker)

17 g

2 Portionen **Ketchup**
(40 g, 29 % Zucker)

12 g

60 g



40 % Zucker

8 g

15 % Zucker

5 g

11 % Zucker

11 g

19 % Zucker

7 g

31 g



Maximal empfohlene Zuckerzufuhr:

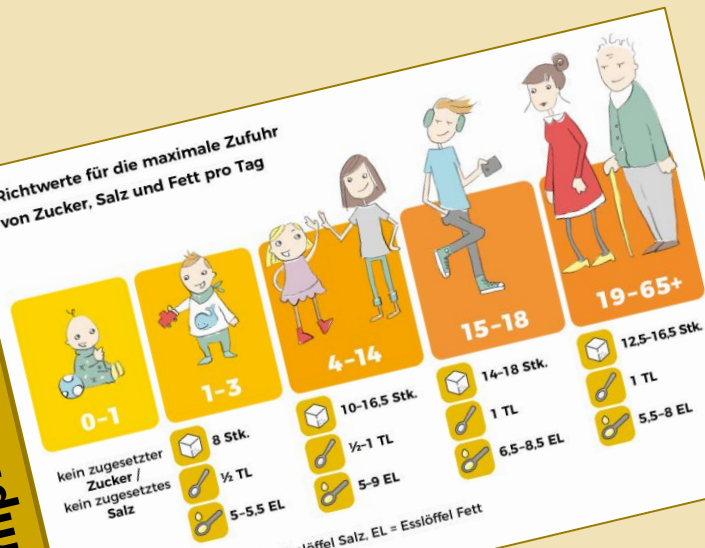
3-Jährige: 30 g

4-6-Jährige: 35 g

ZIELGRUPPEN-SPEZIFISCHE Informationen durch...

Ernährungs- empfehlungen

Richtwerte für die maximale Zufuhr
von Zucker, Salz und Fett pro Tag



Stk. = Stück Würfelzucker, TL = Teelöffel Salz, EL = Esslöffel Fett
Quelle: AGES, www.lebensmittellupe.at

Infografiken

MÜSLI & FRÜHSTÜCKS- CEREBALIEN

1 Portion (30 g) hat bis zu...



-  **3 1/2 Stück**
-  **1/8 Teelöffel**
-  **1 Esslöffel**

Videos



Kernbotschaften
Verbrauchertipps
Weitere Infos

...

Das Online
Tool wird
weiter
ausgebaut



www.lebensmittellupe.at



Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit
www.ages.at



Abteilung Zentrum Ernährung & Prävention

**AGES – Österreichische Agentur für Gesundheit
und Ernährungssicherheit GmbH**

Spargelfeldstraße 191
A-1220 Wien

lebensmittellupe@ages.at

www.ages.at