

## Anleitung zur Berechnung des Nährwerts für Etiketten

Spätestens seit dem 1. Mai 20218 müssen Lebensmittel mit dem Nährwert gekennzeichnet sein, wenn sie überregional über Dritte verkauft werden. Dabei sind folgende fünf Werte anzugeben:

**Energiewert, Gehalt an Fett, Kohlenhydraten, Eiweiss und Salz.**

### Darstellung

Die Angaben der Nährwertdeklaration müssen

- im selben Sichtfeld erfolgen.
- in der vorgegebenen Reihenfolge und mit den vorgegebenen Benennungen aufgeführt werden (Energie kJ/kcal, Fett g, Kohlenhydrate g, Eiweiss g, Salz g).
- in Tabellenform dargestellt werden (Zahlen untereinander, bei Platzmangel hintereinander).

Der Energiewert und die Nährstoffmengen sind je 100 g oder 100 ml anzugeben. (siehe Beispiel „Schokoladeguetzli“ auf der folgenden Seite)

### Berechnung

Die Angaben müssen sich auf Durchschnittswerte stützen aus

- der Lebensmittelanalyse des Herstellers
- der Berechnung auf der Grundlage der Werte der verwendeten Zutaten oder der Berechnung auf der Grundlage von generell nachgewiesenen und akzeptierten Daten.
- Laut Aussage des Bundesamtes für Gesundheit können Direktvermarkter die Nährwerte selber berechnen. Werden sehr grosse Mengen hergestellt, ist es vorteilhaft, einmal eine Laboranalyse machen zu lassen.

Adressen für Datenbanken mit akzeptierten Daten

- [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch)
- [www.naehrwertrechner.de](http://www.naehrwertrechner.de), wenn Werte nicht auf der Schweizer Datenbank zu finden sind.
- sowie in Buchform: Souci/Fachmann/Kraut „Die Zusammensetzung der Lebensmittel, Nährwert-Tabellen“ Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, ISBN 978-3-8047-5072-2 In deutscher, englischer und französischer Sprache

Bei zusammengesetzten Zutaten wie z. B. Schokolade kann der Nährwert von der Etikette der Zutat übernommen werden.

## Rechnungsschritte

1. Namen der Zutaten in die Rechnungstabelle eintragen.
2. Die Mengen in g oder ml der jeweiligen Zutaten eintragen.
3. Aus einer Nährwerttabelle die Angaben zu den Energiewerten und Gehalten pro 100 g/ml heraussuchen und in die grau unterlegten Felder eintragen.
4. Die Tabelle berechnet selbständig die Werte für das verwendete Rezept.
5. Die Menge, bzw. Gewicht des Produkts nach der Zubereitung (kochen, backen etc.) in das grün unterlegte Feld eintragen, Durchschnittswerte verwenden.
6. Die Tabelle errechnet selbständig die Werte pro 100 g des fertigen Produkts.
7. Die Werte Energie, Fett, Kohlenhydrate, Eiweiss/Protein mathematisch auf eine Stelle runden, Salz genau mit einer Stelle nach dem Komma angeben.

## Beispiel

### Schokoladeguetzli

270 g Kochbutter, 220 g Zucker, weiss, 3 Hühnereier, ganz, roh (160 g), 150 g Schokolade, dunkel (bitter), 450 g Weizenmehl, halbweiss

Gesamtmenge nach dem Backen: 1060 g

Nährwerte pro 100 g

Energie	2150 kJ/515 kcal
Fett	28 g
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiss/Protein	8 g
Salz	0.2 g