



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

# Weniger ist mehr

Zucker, Fette und Salz reduzieren



[bmel.de](http://bmel.de)  





## **Liebe Leserinnen und Leser,**

mit unserer Lebenswelt hat sich in den vergangenen Jahren auch unsere Ernährung gewandelt. Gerne greifen wir im Alltag zur schnellen Variante: zu Fertigprodukten. Diese enthalten aber

oft reichlich Kalorien, zu viel Zucker, ungünstige Fette oder große Mengen Salz. Das wirkt sich auf unsere Gesundheit aus. 47 Prozent der Frauen, 62 Prozent der Männer und 15 Prozent der 3- bis 17-Jährigen in Deutschland sind übergewichtig. Überernährung ist mitverantwortlich für Krankheiten wie Diabetes Typ 2. Ich will deshalb die gesunde Wahl zur einfachen machen. Mit unserer Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für weniger Zucker, Fette und Salz wollen wir – zusammen mit dem Nutri-Score – dazu beitragen, ernährungsmitbedingten Krankheiten vorzubeugen.

Machen Sie mit – denn weniger ist oft mehr!

**Julia Klöckner**

*Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft*

# Zucker, Fette und Salz: Die Menge macht's!

Zucker im Kaffee, Butter auf den Kartoffeln und Salz in der Suppe: Für die meisten Menschen ist dieser Genuss alltäglich und unproblematisch. Doch verglichen mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ist der Verzehr von zugesetztem Zucker, ungünstigen Fetten und Salz in Deutschland zu hoch. Oft sind sie in erheblichen Mengen in Fertigprodukten enthalten, wo viele dies nicht vermuten.

Eine unausgewogene Ernährung und mangelnde Bewegung fördern die Entstehung von Übergewicht und stellen die Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie beispielsweise Bluthochdruck, Atherosklerose oder koronare Herzkrankheit dar. Diese verursachen über ein Drittel aller Sterbefälle in Deutschland.

Um die Bevölkerung bei einer gesundheitsförderlichen Ernährung zu unterstützen, hat die Bundesregierung im Dezember 2018 die **Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten** beschlossen.



## ÜBERGEWICHT IN DEUTSCHLAND



62%



47%



15%



## DIE STRATEGIE IM ÜBERBLICK

- **Übergeordnete Ziele:** Anteil der Übergewichtigen und Adipösen in der Bevölkerung senken und ernährungsmitbedingte Krankheiten (z. B. Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen) verringern
- **Konkrete Ziele:** Nährstoff- und Energieversorgung der Bevölkerung verbessern
- **Akteure:** Verbände und Institutionen aus den Bereichen Politik, Wirtschaft, Gesundheit, Ernährung, Verbraucherschutz und Wissenschaft
- **Kernelemente:** Selbstverpflichtung der Lebensmittelwirtschaft, Förderung von Forschung und Innovation sowie Aufklärung der Verbraucherinnen und Verbraucher
- **Fokus:** Produkte für Kinder und Jugendliche
- **Schwerpunkt:** Fertigprodukte

## DER PROZESS DER REDUKTIONS- UND INNOVATIONSTRATEGIE

März 2018



**Koalitions-  
vertrag:  
Auftrag**

Sommer 2018



**Dialoge mit Expertinnen  
und Experten**  
aus Wirtschaft, Wissenschaft,  
Politik und Gesellschaft

September 2018



Unterzeichnung  
der **Grundsatz-  
vereinbarung**

Herbst 2019



**Produktmonitoring**

2019



**Konkretisierung**  
von Prozess- und  
Zielvereinbarungen

Dezember 2018



Verabschiedung  
der **Strategie**

Herbst 2020



**Produktmonitoring**

Dezember 2020



**Zwischenbericht**

2025



**Viele Fertigprodukte  
gesünder – weniger  
Zucker, Fett, Salz**

Ab 2019: Kontinuierliches Produktmonitoring sowie Beratung  
und Unterstützung durch ein Begleitgremium

# Was soll passieren?

Die Lebensmittelwirtschaft hat sich erstmalig verpflichtet, bis 2025 Zucker, Fette, Salz und Kalorien in Fertigprodukten zu reduzieren. Dabei sollen Qualität, Sicherheit und Geschmack der Lebensmittel erhalten bleiben. Elf Verbände der Lebensmittelwirtschaft haben bislang Prozess- und Zielvereinbarungen mit ihren Mitgliedsunternehmen getroffen.

Zucker, Fette und Salz sollen schrittweise verringert werden, damit sich die Verbraucherinnen und Verbraucher langsam an den veränderten Geschmack gewöhnen.

Kinder stehen besonders im Fokus der Strategie. Die ersten 1.000 Tage im Leben eines Menschen sind für die Ausprägung späterer Ernährungsgewohnheiten wichtig. Deshalb setzt die Ernährungspolitik bereits bei den Kleinsten an. Der Konsum gesüßter Getränke schon in frühester Kindheit begünstigt das Risiko von Karies und Übergewicht im weiteren Verlauf des Lebens. Empfohlen wird, dass Säuglinge und Kleinkinder bis zum Alter von drei Jahren vorzugsweise Wasser oder ungesüßte Getränke wie Kräuter- oder Früchtetees trinken. Seit Mai 2020 ist der Zusatz von Zucker und anderen süßenden Zutaten zu Säuglings- und Kleinkindertees daher verboten.



## WENIGER ZUCKER BIS 2025



**-15%**

in Erfrischungsgetränken und  
fruchthaltigen Getränken mit  
Zuckerzusatz



**-15%**

in gesüßten  
Milchprodukten  
für Kinder



**mind. -20%**

in Frühstückscerealien  
für Kinder

## WENIGER SALZ BIS 2025

**1,1 g/100g\*\***

in verpackten Backwaren



Reduktion von Salzspitzen\* in  
handwerklich hergestelltem Brot



Reduktion von Salzspitzen\*  
in erhitzten Fleisch-  
produkten (bis 2023)

**max. 1,25 g/100g\*\***

in Tiefkühlpizza



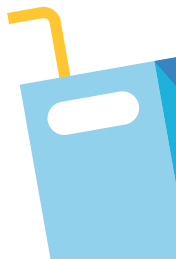
\* deutlich überdurchschnittliche Salzgehalte; \*\* bezogen auf den Durchschnitt des Sortiments

# Rezepturen im Wandel

Das Max Rubner-Institut (MRI) überprüft im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), wie sich die Zucker-, Fett-, Salz- und Kaloriengehalte von Fertigprodukten im Zeitverlauf verändern. Die Grundlage bildet eine Basiserhebung aus dem Jahr 2016 (Erfrischungsgetränke 2018).

Die erste Folgerhebung dieses Produktmonitorings fand im Herbst 2019 bei gesüßten Milchprodukten, Erfrischungsgetränken, Frühstückscerealien und Tiefkühlpizzen statt. Schon damals zeichnete sich ab, dass die Strategie wirkt. In allen untersuchten Produktgruppen wurden Zucker- oder Kaloriengehalte reduziert, insbesondere bei Produkten für Kinder:

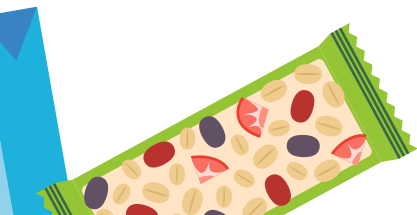
- Joghurts für Kinder: rund 20 % weniger Zucker
- Frühstückscerealien für Kinder:  
fast 15 % weniger Zucker
- Reguläre Erfrischungsgetränke für Kinder:  
rund 35 % weniger Zucker



In der Erhebung 2020 wurden verpacktes Brot und Kleingebäck, verpackte Wurstwaren und weitere Fleischerzeugnisse, Müsli-, Frucht- und Nussriegel untersucht. Auch hier hat sich die Zusammensetzung der Lebensmittel verbessert:

- Riegel: gut 30 % weniger Zucker
- Verpacktes Brot und Kleingebäck: 4 % weniger Salz
- Verpackte Wurstwaren und weitere Fleischerzeugnisse: bei vereinzelt Produktuntergruppen weniger Kalorien, Fett, gesättigte Fettsäuren oder Salz

Erstmalig untersuchte das MRI auch Quetschprodukte und Fertigmahlzeiten für Kleinkinder. Bei Ersteren waren die Zuckergehalte vergleichbar mit denen von Fruchtsäften. Auch aus diesem Grund werden diese Produkte für die Ernährung von Kleinkindern kritisch gesehen. Die untersuchten Fertigmahlzeiten für Kleinkinder erfüllten die EU-weiten Vorgaben zu Höchstgehalten für Fett und Salz.



# Forschung für gesündere Fertigprodukte

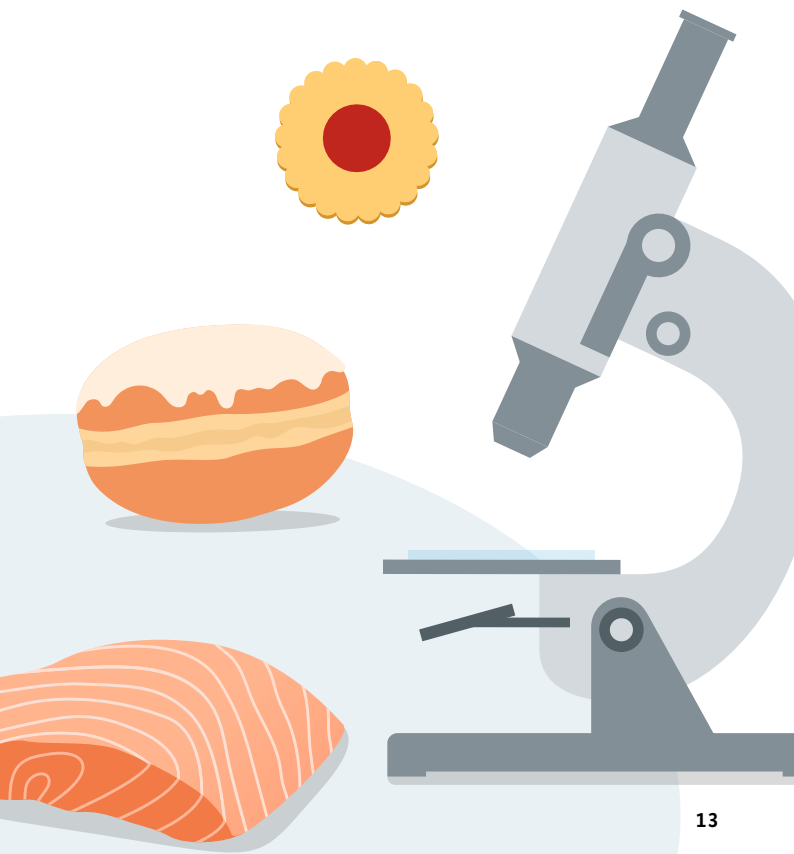
Das MRI erforscht zudem, wie Lebensmittel mit weniger Zucker, Fetten und Salz hergestellt werden können. „Einfach weglassen“ ist in der Regel nicht möglich, denn Zucker, Fette und Salz erfüllen vielfältige Funktionen in Lebensmitteln. Sie beeinflussen nicht nur den Geschmack, sondern beispielsweise auch die Textur und die Haltbarkeit.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des MRI erproben neue Rezepturen und Herstellungsverfahren, die trotz der Anpassungen weder den Geschmack noch die Qualität und Sicherheit der Lebensmittel beeinträchtigen.

Fachleute nennen das „Reformulierung“.



Vielversprechende Ergebnisse wurden zum Beispiel bei bestimmten Fischprodukten mit weniger Salz, Gelbwurst mit weniger Fett und Mürbekeksen mit einer verbesserten Fettzusammensetzung erzielt.



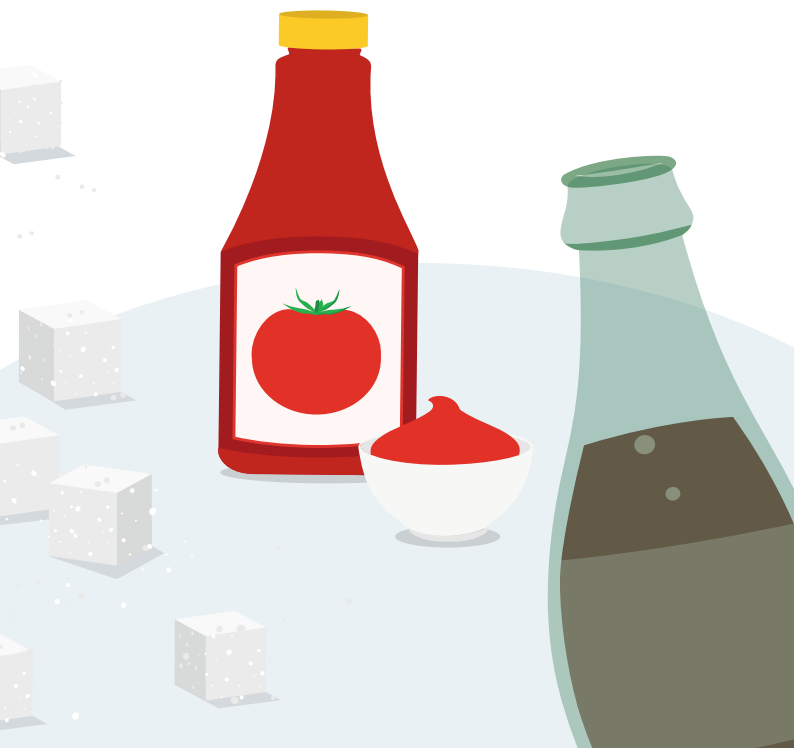
# Was sollten Sie bei Ihrer Ernährung beachten?

**Zucker, Fette und Salz sind Bestandteile unserer täglichen Ernährung. Es geht nicht darum, sie aus unserem Essen zu verbannen, sondern das richtige Maß zu finden.**

## Zucker

Die DGE empfiehlt, nicht mehr als zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr in Form von freien Zuckern aufzunehmen. Das entspricht bei einem durchschnittlichen Erwachsenen nicht mehr als 50 Gramm pro Tag. Bei freien Zuckern handelt es sich um Zucker, die Speisen oder Getränken zugesetzt werden oder in Honig, Sirupen, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten natürlicherweise enthalten sind. Ausgenommen sind Zucker, die natürlicherweise in frischem Obst und Gemüse oder in Milch vorkommen.

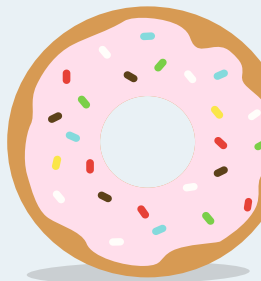
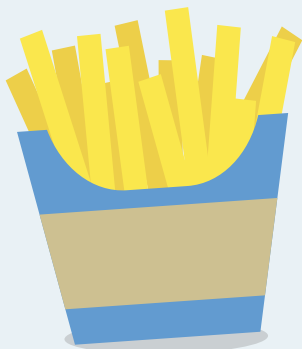
Zucker hat in der Zutatenliste viele Namen. Selbst wenn der Begriff „Zucker“ nicht auftaucht, heißt das nicht automatisch, dass keiner enthalten ist. Zutaten, die auf -sirup oder -ose enden (z. B. Maissirup, Dextrose, Fructose), bestehen aus Zucker. Der Gesamtzuckeranteil (inkl. natürlich vorkommender Zucker) ist in der Nährwerttafel angegeben.



## SCHRITT FÜR SCHRITT ZU WENIGER ZUCKER:

- Die Nährwerttabelle verrät, wie viel Zucker in einem Lebensmittel steckt; die Zutatenliste zeigt, um welche Zucker es sich handelt. Zudem gilt: Je weiter vorne ein Zucker in der Zutatenliste steht, umso mehr ist davon enthalten. Verarbeitete Produkte wie Fruchtsaftgetränke, Fruchtjoghurts, Müslis, Fertiggerichte und Soßen können viel Zucker enthalten – die Menge kann innerhalb einer Produktgruppe sehr unterschiedlich sein. Vergleichen lohnt sich!
- Dosieren Sie Zucker selbst. Kaufen Sie Joghurt, Quark oder Müsli ohne Zuckerzusatz und süßen diese beispielsweise durch die Zugabe von Früchten. Auch beim Kochen und Backen können Sie die Zuckermenge schrittweise verringern. So gewöhnen Sie sich nach und nach an weniger süß.
- Sie müssen nicht auf Süßigkeiten verzichten. Naschen Sie aber bewusster und nicht nebenbei. Essen Sie beispielsweise statt zwei Kuchenstücken eins, genießen es aber dafür mit allen Sinnen.
- Über zuckergesüßte Getränke können Sie schnell viele Kalorien aufnehmen. Eine leckere Alternative bieten Saftschorlen aus drei Teilen Wasser und einem Teil Fruchtsaft.





## Fett

Fette verleihen dem Essen nicht nur einen guten Geschmack und ein angenehmes Mundgefühl, sondern sie haben auch wichtige Funktionen im Körper – sie helfen beispielsweise, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen. Zu viel Fett kann das Risiko für Adipositas erhöhen. Daher empfiehlt die DGE, maximal 30 bis 35 Prozent der täglichen Energiezufuhr durch Fette zu decken. Das entspricht bei einem durchschnittlichen Erwachsenen etwa 70 bis 80 Gramm Fett pro Tag (etwa sieben bis acht Esslöffel Öl).

Neben der Menge der verzehrten Fette spielt auch ihre Zusammensetzung eine bedeutende Rolle. Eine gute Wahl sind Fette mit reichlich ungesättigten Fettsäuren. Sie haben einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte. Empfehlenswert sind Pflanzenöle wie Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl sowie Fischöle aus fettem Seefisch.

Ungünstig sind gesättigte Fettsäuren, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können. Sie

kommen in tierischen Lebensmitteln wie Milch- und Fleischprodukten, aber auch in bestimmten pflanzlichen Fetten wie Kokosfett, Kakaobutter und Palmöl vor. Frittierte Produkte und einige Backwaren können zudem industrielle trans-Fettsäuren enthalten. Diese können ebenfalls das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Seit 2019 gilt EU-weit ein Höchstwert für industrielle trans-Fettsäuren von zwei Gramm pro 100 Gramm Fett.





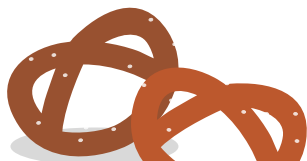
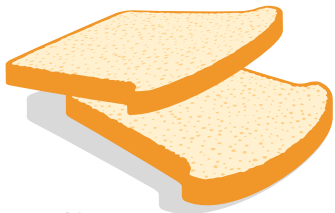
## SO FINDEN SIE VERSTECKTE FETTE:

- Fertiggerichte, -suppen und -soßen, Süßigkeiten mit Schokolade, Gebäck und Fast Food liefern mitunter hohe Mengen der ungünstigen gesättigten Fettsäuren.
- In der Nährwerttabelle auf der Verpackung erkennen Sie sowohl den Gesamtfettgehalt als auch den Gehalt an gesättigten Fettsäuren und können verschiedene Varianten eines Lebensmittels miteinander vergleichen. Der Blick ins Detail lohnt sich, denn oftmals sind die Spannbreiten enorm!

# Salz

Zu viel Salz im Essen kann den Blutdruck erhöhen und so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – wie zum Beispiel koronare Herzkrankheit oder Schlaganfall – steigern. Deshalb sollten Sie laut DGE nicht mehr als einen Teelöffel Salz (sechs Gramm) pro Tag zu sich nehmen. Die meisten Menschen hierzulande überschreiten diese Empfehlung deutlich.

Der überwiegende Teil der täglichen Salzzufuhr stammt aus verarbeiteten Lebensmitteln. Brot und Brötchen liefern mit über einem Viertel den größten Anteil an der in Deutschland aufgenommenen Salzmenge. Es folgen Fleischerzeugnisse und Wurstwaren sowie Käse und Milchprodukte. Bei so manchem Knabbergebäck ist das Salz gut erkennbar, während es in Fertiggerichten und -soßen ohne einen Blick auf die Nährwert-tabelle weniger offensichtlich ist. Vergleichen Sie innerhalb einer Lebensmittelgruppe und greifen Sie zu Produkten mit einem geringeren Salzanteil.





### **Bevorzugen Sie mit Jod angereichertes Speisesalz!**

Aktuelle Daten zeigen, dass sich die Jodversorgung in Deutschland wieder verschlechtert hat. Die natürlichen Jodgehalte von Lebensmitteln reichen nicht aus, um den Bedarf an Jod vollständig zu decken. Jodiertes Speisesalz, das über verarbeitete Lebensmittel oder das Zusalzen zu Hause aufgenommen wird, liefert einen erheblichen Anteil an der Jodzufuhr. Die Verwendung von Jodsalz bei der Herstellung verarbeiteter Lebensmittel ist jedoch in den letzten Jahren zurückgegangen.





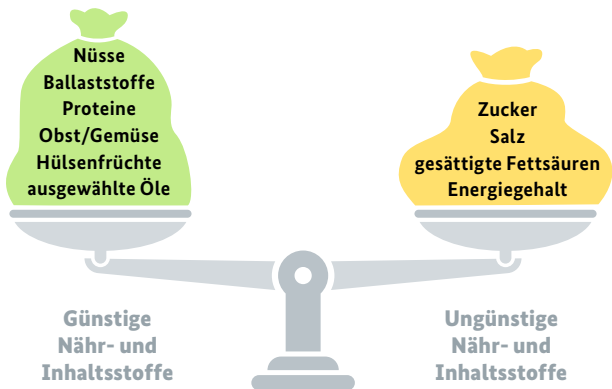
## RICHTIG SALZEN – SO GEHT’S:

Wenn Sie Ihren Salzkonsum Schritt für Schritt verringern, passt sich Ihr Geschmackempfinden nach einiger Zeit an. Dann können Sie auch den Eigengeschmack von Lebensmitteln besser wahrnehmen.

- Kochen Sie mit salzarmen Lebensmitteln. Dazu zählen viele unverarbeitete oder wenig verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Getreide, Quark, Joghurt sowie frischer Fisch und frisches Fleisch.
- Würzen Sie zuerst mit Kräutern und Gewürzen, anstatt zu salzen. Auch mit Knoblauch, Zwiebeln und Zitronensaft lassen sich Speisen lecker würzen. So kann Salz eingespart werden.
- Salzen Sie Speisen mit salzreichen Zutaten nicht zusätzlich. Versuchen Sie, bei Gerichten mit Speck, Wurst, Käse oder Gemüsekonserven möglichst auf Salz zu verzichten. Probieren Sie das Essen, bevor Sie zum Salzstreuer greifen.
- Feinkörniges Salz ist leichter dosierbar als grobkörniges. Auch ein Salzstreuer mit kleinen Löchern kann beim Salzsparen helfen.

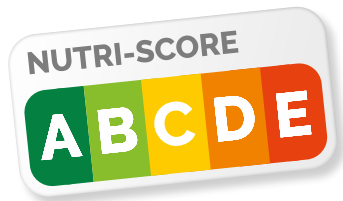
# Der Nutri-Score – einfach besser essen!

Haben Sie schon den Nutri-Score vorne auf Lebensmittelverpackungen entdeckt? Das Nährwertkennzeichen wurde im Herbst 2020 in Deutschland eingeführt. Die fünfstufige Farb-Buchstaben-Kombination von A bis E zeigt die Nährwertqualität eines Lebensmittels an. Sie wurde von unabhängigen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern entwickelt. Bei der Berechnung werden der Energiegehalt sowie die Gehalte verschiedener Nähr- und Inhaltsstoffe miteinander verrechnet:





Der Nutri-Score erleichtert Ihnen die Wahl am Supermarktregal. Er hilft, die Nährwertqualität verschiedener Lebensmittel innerhalb einer Produktgruppe auf einen Blick zu vergleichen. Beispiele für Produktgruppen sind Joghurtzubereitungen, Käse, Erfrischungsgetränke, Tiefkühlpizza oder Frühstückscerealien. Innerhalb einer Produktgruppe trägt beispielsweise ein Lebensmittel mit einem grünen A eher zu einer ausgewogenen Ernährung bei als ein Lebensmittel mit einem roten E.



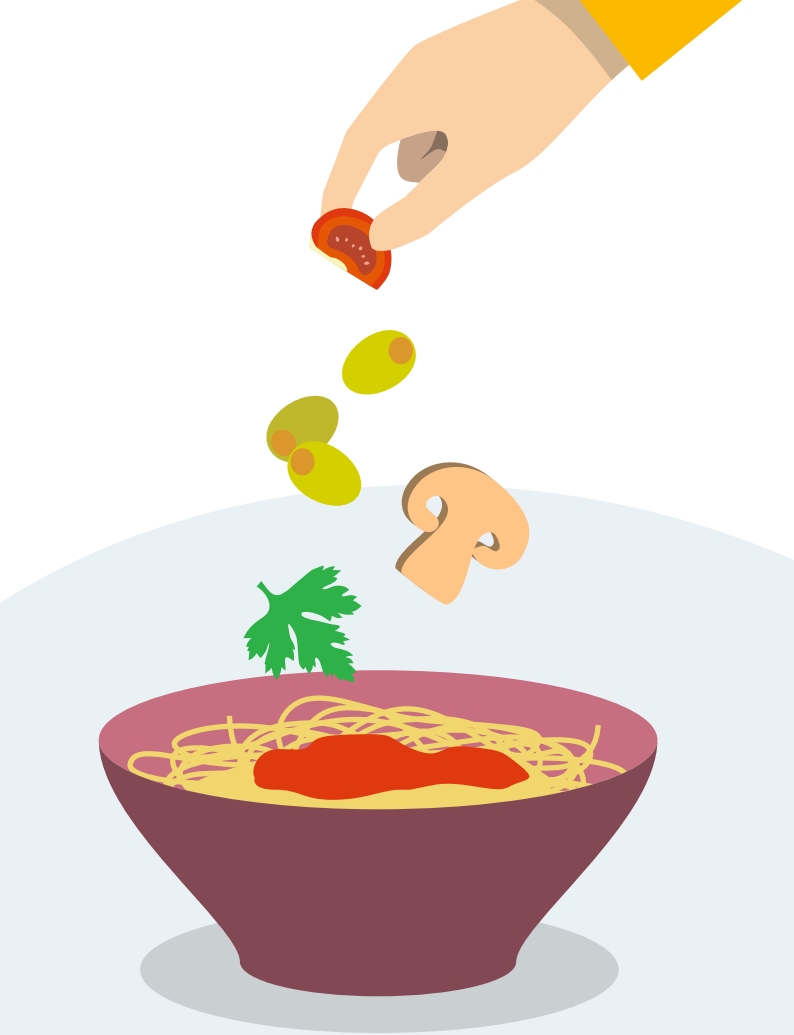
Der Nutri-Score trifft jedoch keine Aussage über den Gesundheitswert eines einzelnen Lebensmittels oder zur Ausgewogenheit Ihrer gesamten Ernährung. Er informiert über die Nährwertqualität eines Lebensmittels – indem er die Angaben der Nährwerttabelle und Teile des Zutatenverzeichnisses zusammenfassend bewertet. Wenn Sie sich für einzelne Nährstoffgehalte interessieren, schauen Sie auch weiterhin in die Nährwerttabelle. Diese muss in Deutschland auf fast allen verpackten Lebensmitteln stehen. Sie gibt neben dem Energiegehalt auch Auskunft über den Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz.

→ Weitere Informationen unter: [www.nutri-score.de](http://www.nutri-score.de)

# Worauf kann ich bei der Verwendung von Fertigprodukten achten?

Fertigprodukte sparen Zeit in der Küche und sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch wenn empfohlen wird, so oft wie möglich mit frischen Zutaten selbst zu kochen, können Fertigprodukte Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein.

- Mit frischem oder auch tiefgekühltem Gemüse, Obst und Kräutern können Sie viele Gerichte oder Fertigprodukte (z. B. Pasta, Tütensuppen, Doseneintopf oder Naturjoghurt) aufpeppen – geschmacklich und mit Vitaminen! Belegen Sie beispielsweise Fertigpizza mit frischen Tomaten oder essen Sie einen Salat dazu. Frisches Obst eignet sich auch gut als Dessert.
- Bevorzugen Sie Fertigprodukte mit wenig tierischen Fetten, Salz und Zucker – der Nutri-Score kann Ihnen dabei eine Orientierung geben. Wenn Sie es genauer wissen wollen, schauen Sie in die Nährwerttabelle.



## HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung  
und Landwirtschaft (BMEL)  
Referat 213  
Rochusstraße 1  
53123 Bonn

## STAND

Juli 2021

## BILDNACHWEISE

Foto Ministerin: Steffen Kugler/BPA,  
Illustrationen: Shutterstock.com

## GESTALTUNG

neues handeln AG, Berlin

## DRUCK

BMEL

## BESTELLINFORMATIONEN

Die Publikation steht auf der Internetseite  
des BMEL zum Herunterladen bereit:  
[www.bmel.de/publikationen](http://www.bmel.de/publikationen)

**Diese Publikation wird vom BMEL unentgeltlich  
abgegeben. Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung  
politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.**

Weitere Informationen unter

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

 [@bmel](https://twitter.com/bmel)

 [Lebensministerium](https://www.instagram.com/Lebensministerium)

