Reformulierung
Häufig im Lebensmitteleinzelhandel gekaufte industriell vorgefertigte Produkte und ihre Energie- und Nährwertgehalte, insbesondere Fett, Zucker und Salz
Häufig im Lebensmitteleinzelhandel gekaufte industriell vorgefertigte Produkte und ihre Energie- und Nährwertgehalte, insbesondere Fett, Zucker und Salz

Max Rubner-Institut (MRI)
Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel
Institut für Ernährungsverhalten

November 2016
Redaktionell überarbeitet: November 2017

Dr. Cornelie Pfau
Martina Ehnle-Lossos
Eva Goos-Balling
Irmela Demuth
Dr. Maria Gose

Recherche und Dateneingabe der Energie- und Nährwerte: Melanie Apel, Annette Hofmann, Judith Kuchenbecker, Claudia Lang, Katrin Pfeiffer, Andrea Schmid, Michaela Vaas, Renate Wagner, Germaine Wenzler
Inhaltsverzeichnis

1 Überblick über die Berichtsinhalte und Berichtsergebnisse ........................... 1
2 Einleitung und Zielsetzung ................................................................................... 11
3 Methode ................................................................................................................. 11
   3.1 Definitionen ....................................................................................................... 11
   3.2 Datenbeschaffung zur Feststellung der Bedeutung industriell vorgefertigter Produkte für den privaten Haushalt ................................................................. 12
   3.2.1 Beschaffung von Daten durch den Ankauf von Paneldaten der Gesellschaft für Konsumforschung in Nürnberg (GfK) ................................................................. 12
   3.2.2 Beschaffung von Daten durch Kauf einer Zugangslicenz beim Statistikportal „Statista“ sowie aus der Literatur .................................................................................. 14
   3.3 Bereitstellung von Energie- und Nährwertdaten („Big 7“) und Aufbau der entsprechenden Datenbank ................................................................. 14
   3.3.1 Felderhebung .................................................................................................. 15
   3.3.2 Anfragen bei Unternehmen ............................................................................ 15
   3.3.3 Erstellen der Datenbank ................................................................................ 15
4 Ergebnisse .............................................................................................................. 17
   4.1 Überblick über häufig gekaufte industriell vorgefertigte Produkte ............... 17
   4.2 Ergebnisse nach Produktgruppen .................................................................... 20
   4.2.1 Suppen ........................................................................................................... 21
   4.2.2 Brühen .......................................................................................................... 22
   4.2.3 Soßen ......................................................................................................... 24
   4.2.4 Fleisch und Fleischerzeugnisse ................................................................ 26
   4.2.5 Fisch/Meeresfrüchte .................................................................................... 33
   4.2.6 Eintöpfe ....................................................................................................... 35
   4.2.7 Gemüse/Pilze/Hülsenfrüchte ..................................................................... 38
   4.2.8 Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel .................................................. 40
   4.2.9 Kartoffeln ..................................................................................................... 42
   4.2.10 Obst ............................................................................................................ 44
   4.2.11 Getreide ...................................................................................................... 46
   4.2.12 Frühstückserealien/Müsli .......................................................................... 49
   4.2.13 Backwaren einschließlich Brot und Brötchen ............................................. 51
   4.2.14 Knabberartikel aus verschiedenen LM-Gruppen ....................................... 58
   4.2.15 Desserts ..................................................................................................... 61
   4.2.16 Brotaufstriche ............................................................................................ 63
   4.2.17 Milchprodukte ............................................................................................ 65
   4.2.18 Süßwaren .................................................................................................. 70
5 Literatur .................................................................................................................. 74
6 Anhang ..................................................................................................................... VIII
Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Käuferreichweite als prozentualer Anteil der Haushalte an allen 39,372 Mio. Haushalten, der das Produkt mindestens einmal im Jahr 2015 gekauft hat ..................................................................................................................17

Abbildung 2: Anzahl im Jahr 2015 gekaufter Packs industriell vorgefertigter Produkte nach Produktgruppen in Millionen .............................................................18

Abbildung 3: Durchschnittliche Anzahl gekaufter Packs pro Käuferhaushalt im Jahr 2015 nach Produktgruppen.................................................................19

Abbildung 4: Durchschnittliche Anzahl gekaufter Packs pro Käuferhaushalt im Jahr 2015 in Abhängigkeit von der Lebensmittelgruppe sowie von der Zustandsform 20

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt........................................4

Tabelle 2: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Salzgehalt über 0,8 g Salz pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt.................................................5

Tabelle 3: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g und der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt .................................................................7

Tabelle 4: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g und der mittlere Salzgehalt über 0,8 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt .................................................................8

Tabelle 5: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g und der mittlere Salzgehalt über 0,8 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt .................................................................9

Tabelle 6: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g, der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g pro 100 g und der mittlere Salzgehalt über 0,8 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt .........................................................10

Tabelle 7: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Suppen nach Zustandsform (GfK) ..............................................................................................................21

Tabelle 8: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Suppen in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ...21

Tabelle 9: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Brühen nach Zustandsform (GfK) ..............................................................................................................22

Tabelle 10: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Brühen in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ...23

Tabelle 11: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Soßen nach Zustandsform (GfK) ..............................................................................................................24

Tabelle 12: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Soßen in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ...25
Tabelle 13: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Fleisch und Fleischerzeugnissen nach Zustandsform (GfK) ......................................................27
Tabelle 14: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Fleisch und Fleischerzeugnissen in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ........................................................................28
Tabelle 15: Angaben über die Einkaufsmenge (2014) vorverpackter Ware und Konserven [%] sowie zum Pro-Kopf-Konsum [kg] in Abhängigkeit von der Wurstsorte bei Fleisch- und Wurstwaren ................................................30
Tabelle 16: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Wurstwaren in Abhängigkeit von der Wurstsorte pro 100 g verzehrfertigem Produkt ..........................................................31
Tabelle 17: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Fisch/-erzeugnissen und Meeresfrüchten nach Zustandsform (GfK) ......................................................33
Tabelle 18: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Fisch/-erzeugnissen und Meeresfrüchten in Abhängigkeit der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ............................................................................34
Tabelle 19: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Eintöpfen nach Zustandsform (GfK) ..................................................................................................................35
Tabelle 20: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Eintöpfen in Abhängigkeit der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ..........................................................36
Tabelle 21: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Gemüseprodukten nach Zustandsform (GfK) ..................................................................................................................38
Tabelle 22: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Gemüseprodukten pro 100 g verzehrfertigem Produkt ..................................................................................................................39
Tabelle 23: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Ersatzprodukten für tierische Lebensmittel nach Zustandsform (GfK) ..................................................................................................................40
Tabelle 24: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Ersatzprodukten für tierische Lebensmittel in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ..................................................................................................................41
Tabelle 25: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Kartoffeln nach Zustandsform (GfK) ..................................................................................................................42
Tabelle 26: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Kartoffeln in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ..........................................................43
Tabelle 27: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Obst nach Zustandsform (GfK) ..................................................................................................................44
Tabelle 28: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Obst in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ..................................................................................45
Tabelle 29: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Getreideprodukten nach Zustandsform (GfK) .................................................................46

Tabelle 30: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Getreideprodukten in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ..........................................................47

Tabelle 31: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Frühstückszerealien (GfK) .............................................49

Tabelle 32: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Frühstückszerealien pro 100 g Packungsinhalt ............................................................................................................50

Tabelle 33: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Backwaren süß + salzig, einschl. Aufbackwaren nach Zustandsform (GfK) .........................................................51

Tabelle 34: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Backwaren süß nach Zustandsform (GfK) ....................................................................................52

Tabelle 35: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Backwaren süß in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt .........................................................53

Tabelle 36: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Backwaren salzig (GfK) .........................................................................................54

Tabelle 37: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Backwaren salzig in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ........................................................................55

Tabelle 38: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Brot in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ........................................................................57

Tabelle 39: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Knabberartikeln (GfK) .................................................................58

Tabelle 40: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Knabberartikeln in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt ........................................................................58

Tabelle 41: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Desserts nach Zustandsform (GfK) ......................................................................................................................61

Tabelle 42: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Desserts in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt .................................................................62

Tabelle 43: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Brotaufstrichen nach Zustandsform (GfK) ......................................................................................................................................63

Tabelle 44: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Brotaufstrichen in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt .......................................................................64

Tabelle 45: Umsatz und Absatz von Fruchtjoghurt, Fruchtquark und Würzquark im Jahr 2015 .................................................................................................................................65


Tabelle 47: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von gekühltem Fruchtjoghurt, Frucht-quark und Würzquark pro 100 g verzehrfertigem Produkt .........................................................................................................................66
Tabelle 49: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Käse in Abhängigkeit der Käse-sorte pro 100 g verzehrfertigem Produkt........................................69
Tabelle 50: Pro-Kopf-Konsum von Süßwaren in kg in Deutschland in 2013 und 2014.70
Tabelle 51: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Süßwaren pro 100 g verzehrfertigem Produkt..........................................................70
Anhangsverzeichnis

Tabellen

Anh. Tab. 1: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt .......................................................... VIII
Anh. Tab. 2: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Salzgehalt über 0,8 g Salz pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt .............................................................. IX
Anh. Tab. 3: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g und der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt .......................................................... XI
Anh. Tab. 4: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g und der mittlere Salzgehalt > 0,8 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt ........................................................................ XII
Anh. Tab. 5: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g und der mittlere Salzgehalt über 0,8 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt ........................................................................ XIV
Anh. Tab. 6: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g, der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g und der mittlere Salzgehalt über 0,8 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt .......................................................... XIV

Abbildungen

<table>
<thead>
<tr>
<th>Abkürzung</th>
<th>Bedeutung</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>AZ</td>
<td>Aktenzeichen</td>
</tr>
<tr>
<td>BBQ</td>
<td>Barbecue</td>
</tr>
<tr>
<td>BDSI</td>
<td>Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie</td>
</tr>
<tr>
<td>BLE</td>
<td>Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung</td>
</tr>
<tr>
<td>BMJV</td>
<td>Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz</td>
</tr>
<tr>
<td>BOGK</td>
<td>Bundesverband der obst-, gemüse- und kartoffelverarbeitenden Industrie e.V.</td>
</tr>
<tr>
<td>BVDF</td>
<td>Bundesverband der Deutschen Fleischwarenindustrie e.V.</td>
</tr>
<tr>
<td>D-A-CH</td>
<td>Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung &amp; Schweizerische Vereinigung für Ernährung</td>
</tr>
<tr>
<td>DFV</td>
<td>Deutscher Fleischer-Verband</td>
</tr>
<tr>
<td>DGH</td>
<td>Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft e.V.</td>
</tr>
<tr>
<td>EAN</td>
<td>European Article Number</td>
</tr>
<tr>
<td>GfK</td>
<td>Gesellschaft für Konsumforschung</td>
</tr>
<tr>
<td>LEH</td>
<td>Lebensmitteleinzelhandel</td>
</tr>
<tr>
<td>LZ</td>
<td>Lebensmittelzeitung</td>
</tr>
<tr>
<td>MF</td>
<td>Meeresfrüchte</td>
</tr>
<tr>
<td>MRI</td>
<td>Max Rubner-Institut</td>
</tr>
<tr>
<td>MW</td>
<td>Mittelwert</td>
</tr>
<tr>
<td>TK</td>
<td>Tiefkühlkost</td>
</tr>
<tr>
<td>TP</td>
<td>Trockenprodukte</td>
</tr>
<tr>
<td>VuMa</td>
<td>Verbrauchs- und Medienanalyse</td>
</tr>
<tr>
<td>ZDB</td>
<td>Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e.V.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
1 Überblick über die Berichtsinhalte und Berichtsergebnisse

Ziel dieses Berichtes ist die Bereitstellung von Daten, die zum einen Auskunft über häufig verzehrte bzw. ersatzweise über häufig eingekaupte industriell vorgefertigte Produkte\(^1\) wichtiger Produktgruppen geben. Zum anderen sollten zu diesen Produkten Energie- und Nährwertangaben\(^2\) ermittelt sowie die jeweiligen Spannbreiten der Energie- und Nährwerte, vor allem für Zucker-, Salz- und Fettgehalte angegeben werden.

Von der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) wurden über ein Ausschreibungsverfahren Daten über die am häufigsten eingekauften industriell vorgefertigten Produkte nach verschiedenen Produktgruppen angekauft. Weitere Informationen stammen aus Literaturrecherchen und der Nutzung des Statistikportals „Statista“.


**Aus welchen Produktgruppen stammen häufig gekaufte vorgefertigte Produkte?**


**Was sagen die Fett-, Zucker- und Salzgehalte aus - sind sie zu relativieren?**

Energie- und Nährwertgehalte werden in diesem Bericht in der Regel in g pro 100 g ausgewiesen. Bei der Beurteilung der Produkte in Bezug auf hohe Fett-, Zucker- und Salzgehalte sind deshalb noch folgende Faktoren zu berücksichtigen:

- Die jeweils üblichen verzehrten Portionsgrößen: Bei verschiedenen hochverarbeiteten Produkten sind zum einen die von den Herstellern angegebenen Portionsgrößen

---

\(^1\) Ein vorgefertigtes, industriell hergestelltes Produkt besteht aus einem oder mehreren Lebensmitteln; dem Produkt sind mindestens Salz (auch Gewürze) und/oder Zucker und/oder Fett zugefügt. Es ist in verschiedenen Bearbeitungsstufen und in verschiedenen Zustandsformen im Lebensmitteleinzelhandel käuflich erwerblich und verfügt über einen EAN-Code.

\(^2\) „Big 7": Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Protein und Salz, die ab dem 13.12.2016 verbindlich auf jedem vorverpackten Produkt auszuweisen sind.
kritisch zu hinterfragen. Zum andern sind sehr hoch erscheinende Gehalte hinsichtlich der Portionsgrößen zu überprüfen und zu relativieren, wenn eine Portionsgröße von 100 g unwahrscheinlich ist, z. B. bei Senf und bestimmten Würzsoßen.


Welche Produktgruppen weisen hohe Fett-, Zucker- und Salzgehalte auf?

Die nachfolgenden Ergebnisse wurden aus den differenziert im Ergebnisteil des Berichtes dargestellten Daten zusammengefasst, die Aussagen beziehen sich in erster Linie auf hochverarbeitete Produkte, vor allem auf verzehrfertige Speisen sowie Fertig- und Teilliertiggerichte. In diesem Überblick werden die erfassten Produkte in 163 der insgesamt 167 im Bericht dargestellten Untergruppen zusammengefasst. Im Text sind in den Tabellen 1 bis 6 die Produktgruppen Käse, Süßwaren, Brot und Wurstwaren nicht ausgewiesen, sie sind in den Anhangstabellen (Anh. Tab. 1 bis Anh. Tab. 6) jedoch enthalten.

Die Gliederung der Produktuntergruppen für diese Zusammenfassung wurde mit Hilfe des Ordnungsmerkmals „Mittelwert“, d. h. nach der Höhe der durchschnittlichen Fett-, Zucker- und Salzgehalte erfassten Produkte³ vorgenommen. Dabei konnten sechs Kategorien gebildet werden für Untergruppen:

- bei denen nur der Zuckergehalt über dem Mittelwert des Zucker gehalts (> 6,2 g/100 g) aller Produktgruppen liegt,

³ Die verwendeten Mittelwerte sind keine Festlegung von ernährungspysiologicalen Grenzwerten für „hohe“ Gehalte; dies ist bei der Vielzahl der Produkte allein wegen der unterschiedlichen Portionsgrößen und unter Berücksichtigung der Nährstoffaufnahmen durch alle am Tag gegessenen Speisen und Getränke nicht sinnvoll und nicht möglich. Sie dienen hier lediglich als Ordnungsmerkmal für eine erste Einordnung der Produkte.
bei denen nur der Salzgehalt über dem Mittelwert des Salzgehalts aller Produktgruppen liegt (Mittelwert bei 1,2 g/100 g, in dieser Zusammenfassung sind jedoch schon Produktgruppen mit einem Salzgehalt > 0,8 g/100 g ausgewiesen),

bei denen der Fett- und Zuckergehalt über den Mittelwerten aller Produktgruppen (Fett: > 11 g/100 g) liegen,

bei denen der Fett- und Salzgehalt über den Mittelwerten aller Produktgruppen liegen,

bei denen der Zucker- und Salzgehalt über den Mittelwerten aller Produktgruppen liegen,

bei denen der Fett-, Zucker- und Salzgehalt über den Mittelwerten aller Produktgruppen liegen.

**Produkte mit „nur“ hohem Zuckergehalt - Tabelle 1**

Hohe Zuckergehalte weisen Produkte aus Obst, Desserts und süße Dessertsoßen auf. Über Fruchtjoghurts (auch mit Zutaten wie Schokolade, Vanille und Nuss) können ebenfalls größere Zuckermengen aufgenommen werden. So enthält ein Becher mit Joghurt (150 g) und einem Zuckergehalt von 13,7 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt 21 g Zucker (einschließlich des natürlicherweise enthaltenen Milchzuckers), dies entspricht vier Kaffeelöffeln Zucker (Tabelle 1).

Innerhalb der Produktgruppe „Frühstückserealien“ haben Produkte für Kinder die höchsten Zuckergehalte. Zu berücksichtigen ist, dass hier auch Fruchtmüsli enthalten sind, deren Zuckergehalt durch die enthaltenen Trockenfrüchte bestimmt wird, und denen kein weiterer Zucker zugesetzt wurde. Bei Konfitüren und Marmeladen erfüllt Zucker auch eine Konservierungsfunktion; eine Portion von 20 g hat einen durchschnittlichen Zuckergehalt von ca. 10 g.
### Tabelle 1: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g verzehrftigem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Zucker [g] in 100 g</th>
<th>MW</th>
<th>min</th>
<th>max</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Soßen</td>
<td>Dessertsoßen ‘suß’, gekühlt</td>
<td>18</td>
<td>36,6</td>
<td>13,1</td>
<td>60,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Obstgrütze, gekühlt</td>
<td>5</td>
<td>22,3</td>
<td>20,6</td>
<td>27,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Obst, Konserven mit Zuckerzusatz</td>
<td>73</td>
<td>17,1</td>
<td>7,3</td>
<td>65,5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Konfitüre, Marmelade, konserviert</td>
<td>156</td>
<td>48,3</td>
<td>24,0</td>
<td>64,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fruchtaufstriche, konserviert</td>
<td>46</td>
<td>23,3</td>
<td>21,3</td>
<td>46,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fruchtmus/Obstsalat/Grütze, konserviert</td>
<td>34</td>
<td>16,1</td>
<td>7,7</td>
<td>25,3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Trockenfrüchte</td>
<td>34</td>
<td>56,7</td>
<td>14,0</td>
<td>79,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Obst</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frühstücks-</td>
<td>Müsli mit Frucht/Nüssen/Samen</td>
<td>150</td>
<td>16,0</td>
<td>0,8</td>
<td>33,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>cerealiens</td>
<td>Cerealien, Kinderprodukte</td>
<td>44</td>
<td>29,2</td>
<td>14,9</td>
<td>43,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Cerealien, Nichtkinderprodukte</td>
<td>77</td>
<td>16,4</td>
<td>1,5</td>
<td>35,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Desserts</td>
<td>Kinderprodukte, gekühlt</td>
<td>18</td>
<td>13,9</td>
<td>11,3</td>
<td>18,5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pudding/Creme/Mousse, gekühlt</td>
<td>90</td>
<td>14,0</td>
<td>4,3</td>
<td>30,2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Milchreis/Grießdessert, gekühlt</td>
<td>89</td>
<td>12,9</td>
<td>3,7</td>
<td>18,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Wackelpudding/Götterspeise, gekühlt</td>
<td>25</td>
<td>16,5</td>
<td>8,4</td>
<td>18,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Vegetarische Desserts (Sojabasis), gekühlt</td>
<td>36</td>
<td>7,3</td>
<td>0,0</td>
<td>10,3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Cremespeise/Milchpudding/Mousse aus Trockenprodukten</td>
<td>93</td>
<td>14,3</td>
<td>10,0</td>
<td>21,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Götterspeise aus Trockenprodukten</td>
<td>16</td>
<td>13,4</td>
<td>10,5</td>
<td>16,4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Milchreis/Grießbrei aus Trockenprodukten</td>
<td>19</td>
<td>9,0</td>
<td>5,5</td>
<td>10,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Milchprodukte</td>
<td>Fruchtjoghurt, gekühlt</td>
<td>482</td>
<td>13,7</td>
<td>4,0</td>
<td>22,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fruchtquark, gekühlt</td>
<td>100</td>
<td>13,8</td>
<td>2,8</td>
<td>18,0</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Produkte mit „nur“ hohem Salzgehalt - Tabelle 2

Vor allem hochverarbeitete Produkte wie Fertig- und Teilfertiggerichte aus vielen Produktgruppen weisen hohe Salzgehalte auf (Tabelle 2). Bei beinahe allen Produktgruppen sind konservierte Produkte und Produkte aus getrockneter Ausgangsware vertreten. Suppen, Brühen und Soßen sind ausschließlich in den Zustandsformen „konserviert und getrocknet“ (im Weiteren: aus Trockenprodukten hergestellt) anzutreffen; Eintöpfe weisen auch in den Zustandsformen „gekühlt und tiefgefroren“ hohe Salzgehalte auf. Wird z. B. bei Dosensuppen eine Portionsgröße von 250 g und ein mittlerer Salzgehalt von 1,1 g pro 100 g unterstellt, dann liegt der Salzgehalt pro Portion bei 2,75 g; dies entspricht 46 % des Orientierungswerts der DGE für die Salzzufuhr von 6 g pro Tag (DGE, 2016). Wird der mittlere Salzgehalt (1,3 g) für gekühlte Eintöpfe mit einer Portionsgröße von 400 g eingesetzt, wird eine Salzzufuhr von 87 % der als ausreichend erachteten Menge pro Tag erreicht.
Auch hochverarbeitete Produkte aus Fleisch, Fisch/Meeresfrüchten, Kartoffeln, Getreide und Backwaren oder Bratlinge als Ersatzprodukte führen in Abhängigkeit von der Portionsgröße zu beträchtlichen Salzaufnahmen. Aus der Produktgruppe Fisch führt ein Schlemmerfilet mit 1,2 g Salzgehalt pro 100 g und einer Portionsgröße von 190 g zu einer Salzaufnahme von 2,3 g, das ist mehr als ein Drittel (38 %) des Orientierungswerts der DGE zur täglichen Salzzufuhr (DGE, 2016).

Tabelle 2: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Salzgehalt über 0,8 g Salz pro 100 g verzehrftigem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Salzgehalt [g] in 100 g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>MW</td>
</tr>
<tr>
<td>Suppen</td>
<td>Suppen, konserviert</td>
<td>119</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Suppen aus Trockenprodukten</td>
<td>124</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Brühen</td>
<td>Brühen aus Trockenprodukten</td>
<td>53</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Brühen konserviert</td>
<td>27</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Soßen</td>
<td>Klassische Soßen aus Trockenprodukten</td>
<td>85</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sonstige Fertig-/Teilfertiggerichte, gekühlt</td>
<td>17</td>
<td>1,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fertig zubereitetes Fleisch (z. B in Scheiben), gekühlt</td>
<td>35</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Teilfertig-, Fertiggerichte Hähnchen, Nuggets/ Sticks, tiefgefahren</td>
<td>12</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Teilfertiggerichte Schnitzel/Cordon Bleu, tiefgefahren</td>
<td>22</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fertig-/Teilfertiggerichte, tiefgefahren</td>
<td>124</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fertig-/Teilfertiggerichte, konserviert</td>
<td>25</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Teilfertiggerichte: Gulasch/Ragout/Geschnitzetes/Frikassee, konserviert</td>
<td>31</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hackfleischgerichte (inkl. Burger-/Frikadellen), konserviert</td>
<td>29</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fleischgerichte aus Fix für Gulasch/Geschnitzetes, Trockenprodukte</td>
<td>15</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fleischgerichte aus Fix für Hackfleischprodukte (inkl. Bolognese), Trockenprodukte</td>
<td>14</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleisch, -erzeugnisse</td>
<td>Schlemmerfilet, tiefgefahren</td>
<td>36</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF paniert, tiefgefahren</td>
<td>113</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch, Meeresfrüchte</td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF ohne Öl/ Natur, konserviert</td>
<td>4</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe</td>
<td>Eintöpfe, gekühlt</td>
<td>20</td>
<td>1,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Eintöpfe mit Hülsenfrüchten + Gemüse, konserviert</td>
<td>22</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Eintöpfe mit Fleisch, konserviert</td>
<td>124</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Eintöpfe aus Trockenprodukten</td>
<td>10</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Produktgruppe</td>
<td>Produktuntergruppen</td>
<td>Anzahl erfasster Produkte ([n])</td>
<td>Salzgehalt ([g]) in 100 g</td>
</tr>
<tr>
<td>---------------</td>
<td>---------------------</td>
<td>-------------------------------</td>
<td>-------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüse</td>
<td>Spinat Teiltfertiggericht, tiefgefroren</td>
<td>24</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gemüsepfannen, tiefgefroren</td>
<td>11</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel</td>
<td>Bratlinge, Burger aus Trockenprodukten</td>
<td>6</td>
<td>1,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffeln</td>
<td>Kartoffelsalat, gekühlt</td>
<td>36</td>
<td>1,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sonstige Kartoffelgerichte, gekühlt</td>
<td>25</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gnocchi verzehrfertig, gekühlt</td>
<td>6</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffelpuffer/Rösti, tiefgefroren</td>
<td>17</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffelbeilagen, konserviert</td>
<td>6</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffelgerichte, konserviert</td>
<td>4</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffelklöße/-knödel aus Trockenprodukten</td>
<td>7</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffel-Püreesnack im Becher aus Trockenprodukten</td>
<td>20</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Getreide</td>
<td>Gefüllte Teigwaren, gekühlt</td>
<td>103</td>
<td>1,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nudelgerichte, gekühlt</td>
<td>38</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nudel - Fertig-/Teiltfertiggerichte, tiefgefroren</td>
<td>96</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Reis - Fertig/Teiltfertiggerichte, tiefgefroren</td>
<td>30</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gefüllte Teigwaren, tiefgefroren</td>
<td>47</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nudelgerichte, konserviert</td>
<td>32</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ravioli, konserviert</td>
<td>13</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nudelgerichte aus Trockenprodukten</td>
<td>42</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Instantgerichte aus Trockenprodukten</td>
<td>105</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren</td>
<td>Pizza/Ofenbrot, tiefgefroren</td>
<td>270</td>
<td>1,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Baguette, Pizzabaguette, belegt, gefüllt, tiefgefroren</td>
<td>38</td>
<td>1,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Aufbackbrötchen/Brezeln, tiefgefroren</td>
<td>24</td>
<td>1,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Aufbackwaren (ungekühlt)</td>
<td>45</td>
<td>1,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Taco Shells/Tortilla/Wraps, ungekühlt, länger haltbar</td>
<td>12</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Frische te ‘salzig’ (Hörnchen, Mehrkornbrötchen), gekühlt</td>
<td>5</td>
<td>1,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Backmischungen (Hefeteig, Pizzateig), Trockenprodukten</td>
<td>6</td>
<td>1,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Milchprodukte</td>
<td>Würzquark, gekühlt</td>
<td>23</td>
<td>1,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Produkte mit hohem Fett- und Zuckergehalt – Tabelle 3

Von den Frühstücks cerealien fallen nur Schoko-Müsli in diese Gruppe, während bei der Gruppe der Backwaren alle Untergruppen der süßen Backwaren hier vertreten sind. Portionsgrößen von ungekühlten, länger haltbaren Kuchen, Teilchen und Torten werden von den Herstellern mit 35 g - 50 g angegeben. Ein Stück Kuchen (ungekühlt/konserviert) mit 50 g hat also ca.11 g Fett (entspricht bei einer Empfehlung von ca. 65 g Fett am Tag einem Anteil von 17 %) und 16,5 g Zucker. Wird von einem Zuckeranteil von 10 % (ca. 50 g) an einer Gesamtenergiezufuhr von 2.000 kcal am Tag ausgegangen (D-A-CH, 2015), beträgt die Zuckerzufuhr durch den Kuchen 33 % dieses Wertes. Bei tiefgekühlten Kuchen, Teilchen und Torten werden von den Herstellern zwischen 80 g und 100 g pro Portion angegeben. Die Fett- und Zuckeraufnahme durch ein Tortenstück liegt bei einer 100 g-Portion hier im Mittel höher, bei 17 g Fett (26 % der Empfehlung/Tag) und 24 g (48 % der Empfehlung/Tag) Zucker. Bei den Brotaufstrichen wird die Portionsgröße für Nuss-Nougat-Creme mit 15 g bis 20 g angegeben. Es ist möglich, dass diese Portionsgröße im Alltag nicht eingehalten, sondern z. B. verdoppelt wird; dies würde zu einer Fettzufuhr von 16 g (25 % Empfehlung/Tag) und einer Zuckierzufuhr von 17 g (34 % Empfehlung/Tag) führen.

Tabelle 3: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g und der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte</th>
<th>Fettgehalt [g] in 100 g</th>
<th>Zuckergehalt [g] in 100 g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>n</td>
<td>MW</td>
<td>min</td>
</tr>
<tr>
<td>Frühstücks- cerealien</td>
<td>Müsli Schoko</td>
<td>51</td>
<td>13,4</td>
<td>4,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Torten ungekühlt, konserviert</td>
<td>5</td>
<td>18,4</td>
<td>18,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Teilchen ungekühlt, konserviert</td>
<td>60</td>
<td>20,2</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kuchen ungekühlt, konserviert</td>
<td>67</td>
<td>21,8</td>
<td>2,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren</td>
<td>Torten, tiefgefroren</td>
<td>47</td>
<td>16,8</td>
<td>6,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kuchen, tiefgefroren</td>
<td>44</td>
<td>13,0</td>
<td>5,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Teilchen, tiefgefroren</td>
<td>49</td>
<td>16,3</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Backmischungen für Kuchen, Trockenprodukte</td>
<td>123</td>
<td>17,9</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Tortencremes aus Trockenprodukten</td>
<td>5</td>
<td>21,0</td>
<td>12,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Brotaufstriche</td>
<td>Nuss-Nougat-/Schoko-/ Milchcreme</td>
<td>18</td>
<td>39,9</td>
<td>31,8</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Produkte mit hohem Fett- und Salzgehalt – Tabelle 4

Dieser Kategorie konnten ebenfalls sehr hoch verarbeitete Produkte zugeordnet werden (Tabelle 4). Vor allem Fleisch-/Wurstsalate weisen hohe mittlere Fettgehalte von über 20 g und Salzgehalte von 1,5 g pro 100 g auf. Portionsgrößenangaben gibt es häufig nicht, Einzelverpackungen liegen bei Fleisch-/Wurstsalaten im Allgemeinen zwischen 150 g und 200 g. Nudelsalate weisen vergleichsweise geringere Fett- und Salzgehalte
auf. Bei Pastasoßen und klassischen Soßen werden Portionen zwischen 100 g und 130 g angegeben; sie tragen ebenfalls zu hohen Fett- und Salzverzehr bei. Mayonnaisen haben sehr hohe Fettgehalte; bei einer Portion von 15 g sind das im Mittel ca. 8 g Fett. Portionsgrößen bei Kartoffelchips in der Untergruppe der Knabberartikel werden von den Herstellern bei Verpackungsgrößen von 100 g bis 175 g mit 30 g angegeben. Diese Portionsgrößen erscheinen gering und sind zu hinterfragen; bereits 2 Portionen Chips führen zu einer Zufuhr von ca. 18 g Fett und 1 g Salz.

Tabelle 4: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g und der mittlere Salzgehalt über 0,8 g pro 100 g verzehrfrischem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Fettgehalt [g] in 100 g</th>
<th>Salzgehalt [g] in 100 g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>MW</td>
<td>min</td>
<td>max</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Soßen</strong></td>
<td></td>
<td>35</td>
<td>14,1</td>
<td>0,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Klassische Soßen (Hollandaise, Grüne, Braten/Rahm), konserviert</td>
<td>173</td>
<td>12,5</td>
<td>0,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pastasoßen/Fixsoßen konserviert</td>
<td>46</td>
<td>51,9</td>
<td>4,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mayonnaise/Remoulade, konserviert</td>
<td>25</td>
<td>35,3</td>
<td>3,0</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fleisch,-erzeugnisse</strong></td>
<td></td>
<td>16</td>
<td>16,5</td>
<td>4,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hacksteak, Frikadelle, Hamburger, gekühlt</td>
<td>53</td>
<td>22,1</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fleisch-/Wurstsalate, gekühlt</td>
<td>84</td>
<td>11,3</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fleisch gewürzt/paniert/mariniert, gekühlt</td>
<td>72</td>
<td>11,5</td>
<td>1,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fleisch in Konserven</td>
<td>26</td>
<td>14,0</td>
<td>0,8</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fisch, Meeresfrüchte</strong></td>
<td></td>
<td>21</td>
<td>15,1</td>
<td>4,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF mariniert/gewürzt/eingelegt/Essig/Öl, gekühlt</td>
<td>22</td>
<td>14,4</td>
<td>3,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF, geräuchert, gekühlt</td>
<td>94</td>
<td>13,4</td>
<td>4,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF in Soße/Gemüse, konserviert</td>
<td>44</td>
<td>17,8</td>
<td>3,8</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Gemüse</strong></td>
<td></td>
<td>38</td>
<td>17,2</td>
<td>3,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Antipasti inkl. Oliven, gekühlt</td>
<td>115</td>
<td>13,9</td>
<td>0,0</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Ersatzprodukte</strong></td>
<td></td>
<td>26</td>
<td>12,2</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td>für tierische Lebensmittel</td>
<td>Bratlinge, Burger, gekühlt</td>
<td>139</td>
<td>12,6</td>
<td>0,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Vegetarische Würstchen, Schnitzel usw., gekühlt</td>
<td>22</td>
<td>12,9</td>
<td>1,7</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabelle 4 (fortlaufend): Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g und der mittlere Salzgehalt über 0,8 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Fettgehalt [g] in 100 g</th>
<th>Salzgehalt [g] in 100 g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Backwaren</td>
<td>Baguette/Brötchen, Sandwiches, Wraps belegt, gefüllt, ungekühlt</td>
<td>5</td>
<td>24,9 23,0 27,0</td>
<td>1,5 1,3 1,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Baguette/Brötchen, Sandwiches, Wraps belegt, gefüllt, gekühlt</td>
<td>29</td>
<td>13,0 2,1 21,9</td>
<td>1,4 0,7 2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Knabberartikel</td>
<td>Knabbergebäck (Cracker, Gebäckstangen, Salzstangen, usw.)</td>
<td>127</td>
<td>14,1 0,8 38,2</td>
<td>2,9 0,3 7,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffelchips,-sticks</td>
<td>92</td>
<td>31,0 9,0 38,0</td>
<td>1,7 0,1 3,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Erdnussflips</td>
<td>12</td>
<td>22,5 2,2 31,0</td>
<td>1,9 0,7 2,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Tortillachips</td>
<td>17</td>
<td>21,7 20,0 25,0</td>
<td>1,5 0,8 2,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Brotaufstriche</td>
<td>Pikante vegetarische Brotaufstriche, gekühlt</td>
<td>22</td>
<td>23,4 12,0 34,8</td>
<td>1,5 1,1 2,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pikante vegetarische Brotaufstriche, konserviert</td>
<td>188</td>
<td>21,1 0,0 89,0</td>
<td>1,8 0,0 4,5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Produkte mit hohem Zucker- und Salzgehalt – Tabelle 5

Jeweils nur zwei Untergruppen der Produktgruppen Soßen und Gemüse wurden in diese Kategorie eingeordnet (Tabelle 5). Bei den Soßen ist zu berücksichtigen, dass sie im Allgemeinen mit geringeren Portionsgrößen (15 - 30 g Würzsoßen, 15 g Ketchup, Herstellerangaben) als 100 g verzehrt werden. Eine Portion Würzsoße von 30 g enthält ca. 6 g Fett und ca. 0,9 g Salz. Gekühlte Rohkostsalate und Essigkonserven haben im Vergleich zu den Soßen niedrigere Gehalte, bei den Rohkostsalaten sind ca. 30 % (Weiβ)Krautsalate enthalten. Kapern weisen bei Essigkonserven die höchsten Salzgehalte auf und werden in der Regel in geringen Mengen verzehrt.

Tabelle 5: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g und der mittlere Salzgehalt über 0,8 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Zuckergehalt [g] in 100 g</th>
<th>Salzgehalt [g] in 100 g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Soßen</td>
<td>Würzsoßen, konserviert</td>
<td>256</td>
<td>19,4 0,0 54,9</td>
<td>2,9 0,0 18,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ketchup, konserviert</td>
<td>65</td>
<td>22,6 5,2 37,5</td>
<td>2,2 0,3 3,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüse</td>
<td>Gemüse-/Rohkostsalate, gekühlt</td>
<td>37</td>
<td>7,7 0,1 14,5</td>
<td>1,1 0,5 2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Essigkonserven</td>
<td>172</td>
<td>6,3 0,0 17,0</td>
<td>1,4 0,1 7,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Produkte mit hohem Fett-, Zucker und Salzgehalt – Tabelle 6

Hohe Fett-, Salz- und Zuckergerichte haben Gemüsechips, dabei ist bei hohen Zuckergerichten nicht zwingend Zucker zugefügt. Der hohe Fettanteil von Nüssen kann ebenfalls durch die Ausgangsware bestimmt sein. Salate aus Fisch und Meeresfrüchten weisen hohe mittlere Fettgehalte von über 23 g und Salzgehalte von 1,7 g pro 100 g auf. Beim Verzehr des Inhalts einer Einzelverpackung zwischen 125 g und 150 g entspricht dies einer Fettzufuhr von 29 g bis 35 g und einer Salzzufuhr von 2,1 g bzw. 2,6 g. Konservierte Salatsoßen haben innerhalb der Salatsoßen zwar nicht die höchsten mittleren Fett- und Salzgehalte, aber die höchsten mittleren Zuckergerichte und sind deshalb dieser Kategorie zugeordnet. Salatsoßen aus Trockenprodukten haben höhere mittlere Fett- und Salzgehalte, aber geringere Zuckergerichte und sind deshalb bei den Produkten mit höheren Fett- und Salzgehalten zugeordnet. Ähnliches gilt für die gekühlten Wurst- bzw. Würstchengerichte, sie haben höhere mittlere Zuckergerichte als die anderen gekühlten Fertiggerichte dieser Gruppe und fallen deshalb unter diese Kategorie.

Tabelle 6: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g, der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g pro 100 g und der mittlere Salzgehalt über 0,8 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Fettgehalt [g] in 100 g</th>
<th>Zuckergehalt [g] in 100 g</th>
<th>Salzgehalt [g] in 100 g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>MW</td>
<td>min</td>
<td>max</td>
</tr>
<tr>
<td>Soßen</td>
<td>Salatsoßen, konserviert</td>
<td>46</td>
<td>17,1</td>
<td>0,1</td>
<td>32,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleisch, -erzeugnisse</td>
<td>Wurst-, Würstchengerichte, gekühlt</td>
<td>13</td>
<td>11,8</td>
<td>6,5</td>
<td>15,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/Meeresfrüchte</td>
<td>Salate, gekühlt</td>
<td>31</td>
<td>23,3</td>
<td>12,2</td>
<td>41,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Knabberartikel</td>
<td>Gemüsechips</td>
<td>12</td>
<td>32,9</td>
<td>24,6</td>
<td>43,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nüsse/Kerne</td>
<td>68</td>
<td>44,7</td>
<td>25,0</td>
<td>73,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>
2 Einleitung und Zielsetzung

Zur Erarbeitung einer Strategie zur Reduzierung von Zucker-, Salz- und Fettgehalten in industriell vorgefertigten Produkten sind bislang keine verlässlichen Verzehrs- und Marktdaten als Basisdaten frei verfügbar.

Zielsetzung war die Bereitstellung fundierter Daten, die Auskunft über häufig verzehrte bzw. ersatzweise über häufig eingekaufte industriell vorgefertigte Produkte aller relevanten Lebensmittel- bzw. Produktgruppen geben sollten. Weiterhin sollten zu diesen Produkten auch Energie- und Nährwertangaben ermittelt werden\(^4\) sowie die innerhalb verschiedener Produktgruppen die jeweilige Spannbreite der enthaltenen Energie- und Nährwerte, vor allem von Zucker, Salz und Fett dargestellt werden.

3 Methode

3.1 Definitionen

Vorgefertigte Produkte

Da keine einheitliche verwendbare Definition für die zu untersuchenden Produkte vorlag und verschiedene Begriffe wie Fertiggericht, Teilfertiggericht oder Convenience-Produkt zur Beschreibung verwendet werden, wurde der Begriff „vorgefertigtes Produkt“ gewählt, und die folgende sehr weit gefasste Definition zugrunde gelegt:

„Ein vorgefertigtes, industriell hergestelltes Produkt besteht aus einem oder mehreren Lebensmitteln; dem Produkt sind mindestens Salz (auch Gewürze) und/oder Zucker und/oder Fett zugefügt. Es ist in verschiedenen Bearbeitungsstufen und in verschiedenen Zustandsformen im Lebensmitteleinzelhandel käuflich erwerblich und verfügt über einen EAN-Code.\(^4\)

Vorgefertigte Produkte können nach Bearbeitungsstufen und Zustandsformen tiefer gegliedert werden. Dabei werden nach Zacharias und Dürr (DGH, 1992) vier Bearbeitungsstufen unterschieden:

- **Küchenfertig** sind Lebensmittel, von denen der nicht essbare Teil entfernt ist und die ggf. zerkleinert sein können (z. B. geputztes Gemüse, entbeintes Fleisch).
- **Garfertig** sind Lebensmittel, die ohne weitere Vorbereitung nur noch zu garen sind. Je nach Garverfahren wird unterschieden in kochfertig, bratfertig, frittierfertig, backfertig, grillfertig etc. (z. B. TK-Pizza, TK-Gemüse).
- **Aufbereitfertig** sind fertig vorbereitete oder gegarte Lebensmittel, die Zutaten benötigen und/oder bis zur Verzehrtemperatur zu erwärmen sind (z. B. Kartoffelpüree-Trockenprodukt, Salatdressing-Trockenprodukt, vorgekochte Teigwaren, tiefgefrorene Pizza, konservierter Gemüseeintopf).
- **Verzehrfrtig** sind Lebensmittel, die ohne weitere Behandlung oder Tätigkeit verzehrt werden können. Ggf. ist das Entfernen oder Öffnen der Verpackung erfor-

\(^4\) Erfasst werden sollten die Big 7 (Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Protein und Salz), die ab dem 13.12.2016 verbindlich auf jedem vorverpackten Produkt auszuweisen sind.
derlich (z. B. Fruchtjoghurt, Ketchup, konservierter Fisch in Soße, Gemüsesalat aus dem Glas).

Des Weiteren werden vier Zustandsformen von vorgefertigten Produkten unterschieden:

- gekühlt
- tiefgefroren
- konserviert, z. B. sterilisierte Gemüsek conforme, Fertigsoßen im Glas, Wurstdosen, Fertiggericht in Dose/Glas/Plastikverpackung, aber auch länger haltbare Kuchen in spezieller Verpackung
- getrocknet bzw. Trockenprodukte wie Backmischungen, Fix-Produkte für Gratins usw.

**Lebensmitteleinzelhandel**

Zum Lebensmitteleinzelhandel (LEH) zählen: Traditioneller LEH, Supermärkte, Verbrauchermarken und Discounters\(^5\). Es zählen *nicht* dazu: Tankstellenshops, Verkaufsstellen des Lebensmittelhandwerks (Fachgeschäfte) wie Bäckereien oder Metzgereien, Wochenmärkte, Versandhandel oder Großverbrauchermarken.

### 3.2 Datenbeschaffung zur Feststellung der Bedeutung industriell vorgefertigter Produkte für den privaten Haushalt


In der Literatur sind wenig aussagekräftige Daten zu finden, jedoch sind Übersichtsstatistiken im Statistikportal „Statista“ nach Lizenzgeber abrufbar. Jedoch sind dort nur eingeschränkt Daten zu vorgefertigten Lebensmittelgruppen verfügbar und aufgrund unterschiedlichster Quellen nur beschränkt verwendbar.

#### 3.2.1 Beschaffung von Daten durch den Ankauf von Paneldaten der Gesellschaft für Konsumforschung in Nürnberg (GfK)

(kein Essen auf Rädern o. ä.) gekauft wurden. Folgende Produktgruppen wurden vorgegeben:

- Suppen
- Brühen
- Soßen
- Fleisch, Fleischerzeugnisse, mit Ausnahme von ungewürztem Fleisch, Wurst, Schinken, Würstchen
- Fisch
- Eintöpfe
- Gemüse/Pilze/Hülsenfrüchte
- Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel
- Kartoffeln
- Obst
- Getreide
- Frühstückscerealien/Müsli
- Backwaren, außer Brot und Brötchen
- Knabberartikel aus verschiedenen Lebensmittelgruppen
- Desserts, auch auf Milch-, Sahnebasis, jedoch ohne verzehrfertigen Joghurt und Quark mit Frucht- bzw. Kräuterzubereitungen
- Brotaufstriche, mit Ausnahme von Butter-, Schmalz-, Margarinezubereitungen, Streichwurst, Streichkäse

Auf den Ankauf von Daten zu Getränken wurde verzichtet, da bekannt ist, dass diese hohe Zuckergerhalte aufweisen; zudem liegen für zuckergesüßten Getränken/Limonaden bereits Daten aus der NVSII vor.

Um die Bedeutung und den Umfang der Verwendung der Produkte im privaten Haushalt zu kennzeichnen, wurden in diesem Bericht folgende Merkmale („Facts“) verwendet:

**Käuferhaushalte:** Absolute Anzahl der Haushalte, die das Produkt mindestens einmal im Jahr 2015 gekauft haben.

**Käuferreichweite:** Hiermit wird der prozentuale Anteil der Haushalte an allen 39,372 Mio. Haushalten ausgewiesen, die das Produkt mindestens einmal im Jahr 2015 gekauft haben.

**Packs:** Insgesamt gekaufte Einheiten des Produkts im Jahr 2015.

**Durchschnittliche Anzahl Packs pro Käuferhaushalt:** Insgesamt gekaufte Einheiten des Produkts ÷ Anzahl der Käuferhaushalte im Jahr 2015

Ein Überblick über die Daten zu diesen Merkmalen ist nach Lebensmittelgruppen geordnet und wird zu Beginn des Ergebnisteils gegeben.
3.2.2 Beschaffung von Daten durch Kauf einer Zugangslizenz beim Statistikportal „Statista“ sowie aus der Literatur

Das Datenmaterial des Statistikportals „Statista“ (www.statista.de) im Lebensmittelbereich besteht aus Statistiken aus verschiedensten Quellen, z. B. von Industrieverbänden, öffentlich zugänglichen Agrarhandelsstatistiken der BLE oder aus angekauften Daten von Marktforschungsunternehmen. Die aus dem Statistikportal „Statista“ stammenden Daten zur Darstellung der Bedeutung des Konsums von vorgefertigten Produkten wurden für folgende Produktgruppen verwendet:

- Fleisch, Fleischerzeugnisse: hier nur Wurst, Schinken, Würstchen
- Brot/Backwaren: hier Brot, Brötchen (keine Aufbackware)
- Milchprodukte, hier: Joghurt- und Quarkzubereitungen mit Zusätzen
- Käse
- Süßwaren inkl. Speiseeis

Die jeweiligen Quellen sind im Ergebnisteil ausgewiesen.

3.3 Bereitstellung von Energie- und Nährwertdaten („Big 7“) und Aufbau der entsprechenden Datenbank


3.3.1 Felderhebung


3.3.2 Anfragen bei Unternehmen

Von vielen Produkten waren im Internet keine Informationen über die Energie- und Nährwertgehalte recherchierbar. Deshalb wurde bei 50 Unternehmen angefragt, von denen 18 die Energie- und Nährwertgehalte dankenswerterweise zugesandt haben. Von zwei Firmen dürfen die übersandten Daten nicht im Zusammenhang mit dem Firmennamen weitergegeben werden.

3.3.3 Erstellen der Datenbank

Für die Zusammenstellung der Energie- und Nährwertgehalte der am häufigsten gekauften Produkte der verschiedenen Produktgruppen wurde eine Datenbank erstellt. Sie enthält neben weiteren Informationen vor allem den Produktnamen, die Marke, Zustandsform und Bearbeitungsstufe des Produkts sowie die Energie- und Nährwertgehalte (Energie in kJ und kcal, Fett, davon gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, davon Zucker, Protein und Salz – „Big 7“). Die Energie- und Nährwertgehalte sind je nach Angaben der Hersteller auf je 100 g (teilweise auch auf 100 ml) des zubereiteten bzw. verzehrfertigen Produkts oder auf 100 g des Packungsinhalts bezogen. Bei Suppen, Brühen, Soßen und Speiseeis sind die Angaben der Hersteller nicht einheitlich und teilweise unklar, denn die Energie- und Nährwertangaben der verzehrfertigen Produkte beziehen sich bei einigen Herstellern auf 100 g, bei anderen auf 100 ml – und wieder andere geben „pro100 g/ml“ an. Bei diesen Produktgruppen werden bei der Darstellung der folgenden Ergebnisse die Angaben generell pro 100 g ausgewiesen.

Vor allem bei Trockenprodukten (Suppen, Soßen, Backmischungen und Fix-Produkte) ist aus den Angaben teilweise nicht zu erkennen bzw. unklar, ob sie sich auf das „zubereitete“ bzw. „verzehrfertige“ Produkt oder nur auf den „Packungsinhalt“ beziehen. Deshalb sind in diesem Bericht Produkte, deren Angaben sich nur auf den „Inhalt der Produktverpackung“ beziehen (bei Trockenprodukten wie Backmischungen, Teigen, oder Zutaten für Bratlinge etc.) bis auf ein Beispiel nicht ausgewiesen. Sie stellen keine aussagekräftigen Informationen im Vergleich zu den Informationen für zubereitete bzw. verzehrfertige Produkte bereit, denn in vielen Fällen müssen noch weitere Lebensmittel bzw. Wasser, Fett etc. zugefügt werden, über die keine Energie- und Nährwertangaben vorliegen. Angaben, die sich auf Packungsinhalte beziehen, die schon eine hohe „Verzehrsreife“
4 Ergebnisse

4.1 Überblick über häufig gekaufte industriell vorgefertigte Produkte


Abbildung 1: Käuferreichweite als prozentualer Anteil der Haushalte an allen 39,372 Mio. Haushalten, der das Produkt mindestens einmal im Jahr 2015 gekauft hat

Abbildung 2: Anzahl im Jahr 2015 gekaufter Packs industriell vorgefertigter Produkte nach Produktgruppen in Millionen

Produkte der Gruppen Soßen und Fisch/Meeresfrüchte wurden zwar von vielen Haushalten gekauft (hohe Käuferreichweite), aber mit insgesamt weniger Packs wie z. B. Backwaren. Dies zeigt sich in der durchschnittlichen Anzahl Packs pro Käuferhaushalt in Abbildung 3.
Erhebliche Unterschiede bestehen in der Anzahl gekaufter Packs und in der durchschnittlichen Anzahl Packs pro Käuferhaushalt in Abhängigkeit von der Lebensmittelgruppe sowie von der Zustandsform (Abbildung 4).


---

6 Achtung - nicht enthalten: ungewürztes Fleisch, Wurst, Schinken, Würstchen
7 Achtung - nicht enthalten: verzehrfertiges Brot und verzehrfertige Brötchen
4.2 Ergebnisse nach Produktgruppen

Bei jeder Produktgruppe werden zuerst die Daten zur Bedeutung bzw. zur Einschätzung der Einkaufshäufigkeit bzw. des Verzehrs in Deutschland (z. B. Pro-Kopf-Konsum/Absatz/durchschnittliche Anzahl gekaufter Packs) der industriell vorgefertigten Produkte mit Angabe der Quelle dargestellt, darauf folgen die Angaben zur Anzahl (n) der in der Datenbank hinterlegten Produkte mit den Energie- und Nährwertgehalten für die jeweils am häufigsten eingekaufte(n) Untergruppe(n) und die entsprechenden Erläuterungen. Wenn in der Datenbank auch zu nicht häufig gekauften Produkten Daten zum Zeitpunkt des Berichts vorliegen, wurden diese teilweise ebenfalls abgebildet. Für den Bericht wurden 18 Produktgruppen mit insgesamt 167 Untergruppen gebildet.

Abbildung 4: Durchschnittliche Anzahl gekaufter Packs pro Käuferhaushalt im Jahr 2015 in Abhängigkeit von der Lebensmittelgruppe sowie von der Zustandsform
4.2.1 Suppen

Für die Produktgruppe Suppen liegen Daten der GfK (Tabelle 7) vor:

Tabelle 7: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Suppen nach Zustandsform (GfK)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Suppen</th>
<th>2015 Eingekaufte Packs [Mio.]</th>
<th>Ø Zahl der Packs/Käuferhaushalt</th>
<th>Käuferhaushalte [Mio.]</th>
<th>Käuferreichweite [%]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Suppen insgesamt</td>
<td>296,983</td>
<td>11,8</td>
<td>25,099</td>
<td>63,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Suppen gekühlt</td>
<td>2,851</td>
<td>3,0</td>
<td>0,938</td>
<td>2,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Suppen tiefgefroren</td>
<td>3,021</td>
<td>2,8</td>
<td>1,074</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Suppen konserviert</td>
<td>86,696</td>
<td>6,3</td>
<td>13,731</td>
<td>34,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Suppen Trockenprodukte</td>
<td>204,415</td>
<td>10,7</td>
<td>19,095</td>
<td>48,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Instantsuppen</td>
<td>29,991</td>
<td>6,1</td>
<td>4,937</td>
<td>12,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Tütensuppen/Kochsuppen</td>
<td>174,424</td>
<td>10,0</td>
<td>17,370</td>
<td>44,1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Von den im Jahr 2015 eingekauften Suppen entfallen 29 % auf konservierte Produkte und 69 % auf Trockenprodukte. Bei den weitaus am häufigsten gekauften Trockenprodukten entfallen 85 % auf Kochsuppen und 15 % auf Instantprodukte.

Tabelle 8: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Suppen in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Unterschiede in den Energie- und Nährwertgehalten ergeben sich prinzipiell aus den zugrunde gelegten Rezepturen. So weisen gebundene Suppen wegen der unterschiedlichen Zutaten (Kartoffel-, Erbsen-, Linsensuppe sowie Cremesuppen) höhere Kohlenhydratgehalte als klare Suppen auf.

Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Die Fettgehalte von Dosensuppen liegen zwischen 0,1 g und 7,8 g pro 100 g verzehrfertiger Menge, dabei liegen über ein Drittel der Suppen über dem Mittelwert von 2,5 g. Dies sind in erster Linie gebundene Suppen, Cremesuppen und Suppen mit Fleischeinlage bzw. Klößchen. Bei den Trockenprodukten weisen Instantsuppen (nur noch mit kochendem Wasser aufgießen) und Kochsuppen (nach Flüssigkeitszugabe noch kochen lassen)
ähnliche Fettgehalte auf (Maximalwerte bei 3,5 g bzw. 9 g). Der Maximalwert von 9 g pro 100 g zubereiteter Suppe bezieht sich auf eine mit dem Fixprodukt „Hackfleisch Käsesuppe mit Lauch“ hergestellte Suppe. Auch bei den Trockensuppen sind höhere Fettgehalte bei gebundenen Suppen und Cremesuppen festzustellen.

Zuckergehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Überdurchschnittlich hohe Zuckergehalte finden sich bei den verzehrfertigen Suppen in allen drei am Markt erhältlichen Zustandsformen in erster Linie bei Tomatensuppen; Tomaten-Dosensuppen bewegen sich bis auf eine Ausnahme zwischen 3,2 g bis 6,6 g (17 von 18 Tomatensuppen). Bei den mit Tomatensuppen-Trockenprodukten hergestellten Produkten liegen die Zuckergehalte zwischen 2 g und 5 g Zucker (20 von 21 Tomatensuppen). Unter den Instantsuppen hat eine polnische Rote Betre Trockensuppe den höchsten Zuckergehalt (5,9 g).

Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Die Salzgehalte der erfassten Produkte liegen im Mittel zwischen 1,09 g (Konserve), 0,91 g (Kochsuppe/Trockenprodukt) und 0,97 g (Instantsuppe/Trockenprodukt; Tabelle 8). Bei Dosensuppen lagen 60 %, bei den Kochsuppen 40 % und bei Instantsuppen 48 % der Produkte über dem Mittelwert. Wird bei Kochsuppen/Trockenprodukt eine häufig angegebene Portionsgröße von 250 g, bei Instantsuppen/Trockenprodukt eine von 150 g und bei Dosensuppen eine von 200 g - 260 g angenommen, liegen die Salzgehalte pro Portion durchschnittlich zwischen 1,46 g und 2,5 g; dies entspricht 24 % bzw. 42 % des Orientierungswerts der DGE zur Salzzufuhr von 6 g pro Tag (DGE, 2016).

4.2.2 Brühen

Brühen werden nach der Zustandsform untergliedert in Brühen als Trockenprodukte und konservierte (sterilisierte/pasteurisierte) Brühen (Tabelle 9). Daten über die Einkaufshäufigkeit gekühlter und tiefgefrorneren Brühen sind weder in den Daten der GfK enthalten, noch konnten solche Produkte bei der Internetrecherche zu den Energie- und Nährwertgehalten ermittelt werden.

<p>| Tabelle 9: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Brühen nach Zustandsform (GfK) |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th>Brühen</th>
<th>2015</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Eingekaufte Packs [Mio.]</td>
</tr>
<tr>
<td>Brühen, insgesamt</td>
<td>120,820</td>
</tr>
<tr>
<td>Brühen Trockenprodukte</td>
<td>87,259</td>
</tr>
<tr>
<td>Brühen konserviert</td>
<td>33,562</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Im Jahr 2015 haben mehr als 25 Mio. Haushalte, das entspricht fast zwei Dritteln (64,6%) aller deutschen Haushalte, mindestens einmal eine vorgefertigte Brühe gekauft.

In Tabelle 10 werden nur Energie- und Nährwertdaten ausgewiesen, die sich auf das verzehrftige Produkt pro 100 g beziehen. Produkte, bei denen sich die Energie- und Nährwertdaten auf den Packungsinhalt des Trockenproduktes beziehen, wurden außer Acht gelassen. Sowohl bei den Brühen aus Trockenprodukten als auch bei den konservierten Brühen sind Fleisch-, Geflügel- und Gemüsebrühen in verschiedenen Konzentrationen (z. B. Fonds, Consommés) einbezogen.

Tabelle 10: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Brühen in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrftigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Brühen</th>
<th>Anzahl</th>
<th>Energie [kJ]</th>
<th>Energie [kcal]</th>
<th>Fett [g]</th>
<th>davon ges. Fettsäuren [g]</th>
<th>Kohlenhydrate [g]</th>
<th>davon Zucker [g]</th>
<th>Protein [g]</th>
<th>Salz [g]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Brühen konserviert</td>
<td>27</td>
<td>12</td>
<td>211</td>
<td>3</td>
<td>50</td>
<td>0,4</td>
<td>0,0</td>
<td>2,1</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Brühen</td>
<td>53</td>
<td>8</td>
<td>134</td>
<td>2</td>
<td>32</td>
<td>0,6</td>
<td>0,0</td>
<td>2,1</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Trockenprodukte</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Fettgehalt in g pro 100 g verzehrftigem Produkt

Sowohl bei den aus Trockenprodukten hergestellten Brühen als auch bei den konservierten Brühen liegt der Fettgehalt pro 100 g verzehrftiger Brühe zwischen 0 g und 2,1 g. Die Mehrzahl der Brühen hat einen Fettgehalt von maximal 0,6 g (49 der 53 aus Trockenprodukten hergestellten Brühen und 22 der 27 konservierten Brühen). Den höchsten Fettgehalt bei den aus Trockenprodukten hergestellten Brühen haben „Fond Wok-Würfel" verschiedener Geschmacksrichtungen mit 1,7 g bis 2,1 g Fett, bei denen Palmöl ein Hauptbestandteil ist. Bei den konservierten Brühen haben eine Rinder- und eine Hühnerbrühe, in denen Fleischstücke enthalten sind, den höchsten Fettgehalt von 2,1 g bzw. 1,8 g.

Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrftigem Produkt

Die aus Trockenprodukten hergestellten Brühen haben einen maximalen Zuckergehalt von 2,9 g und die konservierten Brühen von maximal 1,0 g. Wenn bei den aus Trockenprodukten hergestellten Brühen die vier Brühen mit dem höchsten Zuckeranteil, die „Fond Wok-Würfel" mit 1,6 g bis 2,9 g Zucker, außer Acht gelassen werden, bei denen neben Palmöl auch Zucker ein Hauptbestandteil ist, so haben alle anderen aus Trockenprodukten hergestellten Brühen (49 von 53) ebenfalls einen Zuckergehalt von maximal 1,0 g pro 100 g verzehrftigem Produkt.

Salzgehalt in g pro 100 g verzehrftigem Produkt

Der Salzgehalt der Brühen liegt bei maximal 2,0 g bei den getrockneten „Fond Wok-Würfeln" und 1,6 g bei einem Bio-Geflügelfond aus dem Glas. Die Mehrzahl der Brühen, 48 der 53 aus Trockenprodukten hergestellten Brühen und 26 der konservierten 27 Brühen, haben einen Salzgehalt von maximal 1,2 g. Bei einer Portionsgröße von 250 g
(DGH, 1992) sind dies 3 g Salz (ca. ein halber Kaffeelöffel) pro Portion bzw. die Hälfte des Orientierungswerts der DGE für die Salzzufuhr von 6 g pro Tag (DGE, 2016).

### 4.2.3 Soßen


**Tabelle 11: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Soßen nach Zustandsform (GfK)**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Soßen</th>
<th>2015</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Soßen insgesamt</td>
<td>1,233,329</td>
<td>32,3</td>
<td>38,169</td>
<td>96,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Soßen gekühlt</td>
<td>69,493</td>
<td>5,1</td>
<td>13,624</td>
<td>34,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Soßen tiefgefroren salzig</td>
<td>0,704</td>
<td>2,1</td>
<td>0,330</td>
<td>0,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Soßen konserviert</td>
<td>872,056</td>
<td>23,0</td>
<td>37,838</td>
<td>96,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Dessertsoßen 'süß'</td>
<td>25,160</td>
<td>3,3</td>
<td>7,565</td>
<td>19,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Soßen 'salzig'</td>
<td>846,896</td>
<td>22,4</td>
<td>37,779</td>
<td>96,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Mayonnaise/Remoulade</td>
<td>136,929</td>
<td>5,3</td>
<td>25,851</td>
<td>65,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Ketchup</td>
<td>134,098</td>
<td>5,0</td>
<td>26,817</td>
<td>68,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Würzsoßen</td>
<td>148,683</td>
<td>5,9</td>
<td>25,363</td>
<td>64,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Pastasoßen/Fixsoßen</td>
<td>131,753</td>
<td>6,6</td>
<td>19,975</td>
<td>50,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Klassische Soßen (Hollandaise, Grüne, Soße, Braten/Rahm)</td>
<td>70,233</td>
<td>5,4</td>
<td>13,062</td>
<td>33,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Salatsoßen</td>
<td>47,936</td>
<td>4,4</td>
<td>10,918</td>
<td>27,7</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Soßen Trockenprodukte</strong></td>
<td>291,076</td>
<td>11,1</td>
<td>26,296</td>
<td>66,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Soßen 'salzig'</td>
<td>278,014</td>
<td>11,0</td>
<td>25,252</td>
<td>64,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Klassische Soßen</td>
<td>182,075</td>
<td>8,8</td>
<td>20,736</td>
<td>52,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Salatsoßen</td>
<td>80,143</td>
<td>6,1</td>
<td>13,241</td>
<td>33,6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabelle 12: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Soßen in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Soßen konserviert</th>
<th>Energie- und Nährwertgehalte pro 100 g verzehrfertigem Produkt</th>
<th>Energie- und Nährwertgehalte pro 100 g verzehrfertigem Produkt</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Anzahl</td>
<td>Energie [kJ]</td>
</tr>
<tr>
<td>Dessertsoßen 'süß'</td>
<td>18</td>
<td>464</td>
</tr>
<tr>
<td>Soßen 'salzig'</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mayonnaise/Remoulade</td>
<td>46</td>
<td>438</td>
</tr>
<tr>
<td>Ketchup</td>
<td>65</td>
<td>164</td>
</tr>
<tr>
<td>Würzsoßen</td>
<td>256</td>
<td>119</td>
</tr>
<tr>
<td>Pastasoßen/fixesoßen</td>
<td>173</td>
<td>77</td>
</tr>
<tr>
<td>Klassische Soßen (Hollandaise, Grüne, Braten/Rahm)</td>
<td>35</td>
<td>80</td>
</tr>
<tr>
<td>Salatsoßen</td>
<td>46</td>
<td>113</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Die mittleren Fettgehalte weisen eine große Spannbreite auf (0,3 g - 51,9 g). Den höchsten mittleren Fettgehalt haben die Mayonnaisen und Remouladen. Über dem durchschnittlichen Fettgehalt liegt knapp ein Drittel (32,8 %) aller erfassten Mayonnaisen/Remouladen. Darunter hat eine Mayonnaise („légère leichter als Mayonnaise“) mit knapp 5 g den geringsten Fettgehalt.

Unter den Salatsoßen, die mit Hilfe von Trockenprodukten zubereitet werden, weisen cremige Salatsoßen mit Joghurt Fettgehalte von 3 g - 3,5 g (n=4) auf. Klare Salatsoßen ohne Joghurt weisen mit 23 g - 46 g Fett hingegen höhere Gehalte auf (n=21). Über dem durchschnittlichen Fettgehalt von 35,3 g liegen mehr als Hälfte (56 %) aller erfassten Salatsoßen, die mit einem Trockenprodukt zubereitet werden.

Zuckergehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Neben den süßen Dessertsoßen enthalten Ketchup und Würzsoßen mit Mittelwerten von 22,6 g und 19,4 g hohe Zuckergehalte (Maximalwerte: 37,5 g und 54,9 g Zucker). Insgesamt liegen alle Maximalwerte der Zuckergehalte der konservierten salzigen Soßen im zweistelligen Bereich.

Über dem durchschnittlichen Zuckergehalt liegen 55 % aller erfassten Ketchup-Soßen. 7 % aller Würzsoßen weisen sogar einen Zuckergehalt zwischen 40 g und 55 g auf. Darunter verschiedene Chutneys, Süß-Sauer-Soßen sowie Chili- und Barbecue-Soßen. Damit erreichen die Zuckergehalte einiger Würzsoßen nahezu gleich hohe Werte wie die Dessertsoßen (MW: 36,6 g; Maximum: 60 g).

Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Die Mittelwerte der herzhaften Soßen liegen im Bereich von 1,1 g und 2,9 g. Den höchsten Salzgehalt hat mit 18,3 g eine Würzsoße (Mittelwert von 2,9 g). Über dem Mittelwert liegen lediglich ein Fünftel der ausgewiesenen Würzsoßen (20,3 %). Produkte mit Salzgehalten zwischen 10 g und 18 g sind überwiegend Sojasoßen und weitere asiatische
Würzsoßen (Wok Soße, Teriyaki, Sambal Badjak, Sambak’l Oelek). Unter den Pasta-soßen/Fixsoßen hat ein Bärlauch-Pesto mit 7 g den höchsten Salzgehalt.

4.2.4 Fleisch und Fleischerzeugnisse


Produkte aus Fleisch und Fleischerzeugnissen (außer Wurst, Schinken und Würstchen)

91,6 % der privaten Haushalte in Deutschland kauften im Jahr 2015 mindestens einmal gekühltes Fleisch und/oder Fleischerzeugnisse ein, während 65,9 % tiefgefrorene Produkte erwarben. Die höchste Anzahl Packs (449,590 Mio.) entfielen auf gekühlte, fertig zubereitete Fleischprodukte, die von knapp 80 % der Haushalte (durchschnittlich 14,5 Packs pro Käuferhaushalt) erworben wurden. Geringe Käuferreichweiten sind unter anderem bei gekühlten Produkten wie Würstchengerichten (14,6 %), aber auch bei konservierten Hackfleischgerichten (9,7 %) sowie bei Fleisch in Konserven (10,5 %) zu vermerken (Tabelle 13).
<table>
<thead>
<tr>
<th>Fleisch und Fleischerzeugnisse</th>
<th>2015</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Eingekaufte Packs [Mio.]</td>
<td>Ø Zahl der Packs/Käuferhaushalt</td>
<td>Käuferhaushalte [Mio.]</td>
<td>Käuferreichweite [%]</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Fleisch, Fleischerzeugnisse insgesamt</strong></td>
<td>1.828,246</td>
<td>49,0</td>
<td>37,331</td>
<td>94,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleisch, Fleischerzeugnisse gekühlt</td>
<td>1.160,981</td>
<td>32,2</td>
<td>36,076</td>
<td>91,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleisch-/Wurstsalate</td>
<td>241,302</td>
<td>10,2</td>
<td>23,568</td>
<td>59,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Fertig-/Teilfertiggerichte</td>
<td>194,909</td>
<td>9,0</td>
<td>21,554</td>
<td>54,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Hacksteak, Frikadelle, Hamburger</td>
<td>117,856</td>
<td>6,7</td>
<td>17,501</td>
<td>44,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Wurst, Würstchengerichte</td>
<td>35,069</td>
<td>6,1</td>
<td>5,764</td>
<td>14,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleisch gewürzt/paniert/mariniert</td>
<td>265,888</td>
<td>10,6</td>
<td>25,021</td>
<td>63,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Fertig zubereitetes Fleisch (z. B. in Scheiben)</td>
<td>449,590</td>
<td>14,5</td>
<td>30,964</td>
<td>78,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleisch, Fleischerzeugnisse tiefgefroren</td>
<td>298,678</td>
<td>11,5</td>
<td>25,951</td>
<td>65,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Fertig-/Teilfertiggerichte</td>
<td>146,855</td>
<td>7,5</td>
<td>19,475</td>
<td>49,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Hähnchen Nuggets/Sticks</td>
<td>43,481</td>
<td>4,6</td>
<td>9,497</td>
<td>24,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleisch gewürzt/paniert/mariniert</td>
<td>151,824</td>
<td>7,3</td>
<td>20,708</td>
<td>52,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Schnitzel/Cordon Bleu</td>
<td>54,470</td>
<td>4,6</td>
<td>11,749</td>
<td>29,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleisch, Fleischerzeugnisse konserviert</td>
<td>81,310</td>
<td>6,3</td>
<td>12,994</td>
<td>33,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fertig-/Teilfertiggerichte</td>
<td>61,886</td>
<td>6,4</td>
<td>9,705</td>
<td>24,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Hackfleischgerichte (inkl. Burger/Frikadellen)</td>
<td>14,936</td>
<td>3,9</td>
<td>3,825</td>
<td>9,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Gulasch/Ragout/Geschnetzeltes/Frikassee</td>
<td>23,539</td>
<td>4,1</td>
<td>5,745</td>
<td>14,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleischgerichte in Konserven</td>
<td>12,852</td>
<td>3,1</td>
<td>4,117</td>
<td>10,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleisch, Fleischerzeugnisse Trockenprodukte</td>
<td>287,277</td>
<td>15,0</td>
<td>19,149</td>
<td>48,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Fix für Hackfleischprodukte (inkl. Bolognese)</td>
<td>114,399</td>
<td>8,9</td>
<td>12,881</td>
<td>32,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Fix für Gulasch/Geschnetzeltes</td>
<td>82,792</td>
<td>7,2</td>
<td>11,511</td>
<td>29,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Fix für Braten/Filet/Kotelett/Medaillons/Rouladen</td>
<td>35,032</td>
<td>6,0</td>
<td>5,836</td>
<td>14,8</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tabelle 14: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Fleisch und Fleischerzeugnissen in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

| Fleisch und Fleischerzeugnisse | Anzahl | Energie [kJ] min | max | Energie [kcal] min | max | Fett [g] min | max | davon ges. Fettsäuren [g] min | max | Kohlenhydrate [g] min | max | davon Zucker [g] min | max | Protein [g] min | max | Salz [g] min | max |
|--------------------------------|--------|-----------------|-----|-------------------|-----|-------------|-----|---------------------------|-----|---------------------|-----|----------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|
| Fleisch, Fleischerzeugnisse gekühlt | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fleisch-Wurstsalate | 53 | 347 | 1681 | 82 | 408 | 22,1 | 2,2 | 40,5 | 0,8 | 8,4 | 1,0 | 13,4 | 4,9 | 1,0 | 9,4 | 2,5 | 23,8 | 1,5 | 0,4 | 3,8 |
| Fertig-/Teilfertiggerichte | Hacksteak, Frikadelle, Hamburger | 16 | 392 | 1261 | 84 | 304 | 16,5 | 4,2 | 23,0 | 1,8 | 6,7 | 5,0 | 17,0 | 2,1 | 0,1 | 13,0 | 4,8 | 18,0 | 1,8 | 0,8 | 2,2 |
| Wurst-, Würstchengengerichte | 13 | 427 | 946 | 103 | 227 | 11,8 | 6,5 | 15,0 | 2,0 | 6,0 | 3,9 | 15,0 | 7,1 | 1,0 | 13,0 | 4,0 | 9,0 | 1,8 | 1,5 | 2,3 |
| Sonstige Fertig-/ Teilfertiggerichte | 17 | 365 | 1304 | 87 | 314 | 10,8 | 2,3 | 26,0 | 0,4 | 12,7 | 0,1 | 27,0 | 1,9 | 0,1 | 9,6 | 4,9 | 21,9 | 1,5 | 0,8 | 2,2 |
| Fleisch gewürzt/paniert/ mariniert | 84 | 430 | 1403 | 102 | 139 | 11,3 | 1,0 | 30,0 | 0,3 | 12,0 | 0,1 | 21,0 | 0,8 | 0,0 | 4,1 | 14,3 | 25,0 | 1,4 | 0,4 | 2,5 |
| Fertig zubereitetes Fleisch (in Scheiben) | 35 | 401 | 943 | 95 | 227 | 3,7 | 1,0 | 16,5 | 0,3 | 8,5 | 0,3 | 6,0 | 0,9 | 0,2 | 6,0 | 16,0 | 26,5 | 2,2 | 1,4 | 2,8 |
| Fleisch, Fleischerzeugnisse gefroren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fertig-/Teilfertiggerichte | Hähnchen, Nuggets/Sticks | 12 | 504 | 1086 | 119 | 259 | 6,5 | 0,7 | 13,0 | 0,2 | 3,5 | 10,9 | 23,0 | 2,5 | 0,3 | 8,4 | 9,2 | 20,0 | 1,0 | 1,3 | 1,6 |
| Sonstige Fertig-/ Teilfertiggerichte | 124 | 264 | 1280 | 63 | 307 | 7,5 | 0,9 | 21,2 | 0,2 | 10,6 | 0,1 | 34,0 | 2,4 | 0,0 | 10,0 | 3,5 | 19,6 | 1,2 | 0,6 | 2,2 |
| Fleisch gewürzt/paniert/ mariniert | Schnitzel/Cordon Bleu | 22 | 719 | 1049 | 171 | 251 | 10,4 | 7,3 | 13,4 | 0,8 | 4,2 | 8,8 | 22,4 | 1,4 | 0,2 | 2,6 | 13,6 | 18,5 | 1,2 | 0,3 | 1,8 |
| Sonstiges Fleisch gewürzt/ paniert/mariniert | 72 | 404 | 1429 | 96 | 345 | 11,5 | 1,4 | 30,0 | 0,4 | 10,0 | 0,0 | 23,0 | 1,1 | 0,0 | 8,4 | 9,7 | 30,4 | 1,1 | 0,2 | 2,4 |
| Fleisch, Fleischerzeugnisse konserviert | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fertig-/Teilfertiggerichte | Hackfleischgerichte (inkl. Burger/Frikadellen) | 29 | 323 | 777 | 77 | 187 | 6,2 | 1,1 | 14,0 | 0,3 | 5,5 | 0,7 | 15,1 | 2,1 | 0,2 | 6,0 | 0,7 | 9,0 | 1,1 | 0,5 | 1,6 |
| Gulasch/Ragout/ Geschnetzeltes/Frikassee | 31 | 298 | 577 | 71 | 130 | 3,2 | 1,0 | 7,0 | 0,3 | 2,9 | 3,9 | 17,7 | 2,6 | 0,5 | 8,0 | 3,1 | 12,0 | 1,1 | 0,3 | 3,1 |
| Sonstige Fertig-/ Teilfertiggerichte | 25 | 222 | 806 | 53 | 195 | 3,6 | 0,8 | 17,0 | 0,1 | 10,2 | 3,0 | 15,0 | 2,6 | 0,8 | 8,0 | 2,4 | 8,1 | 1,2 | 0,6 | 2,1 |
| Fleisch in Konserven | 26 | 319 | 2580 | 75 | 627 | 14,0 | 0,8 | 66,4 | 0,4 | 21,4 | 0,0 | 9,4 | 1,2 | 0,0 | 5,5 | 3,6 | 23,0 | 1,5 | 0,5 | 2,3 |
| Fleisch, Fleischerzeugnisse Trockenprodukte | Fix für Hackfleischprodukte (inkl. Bolognese) | 14 | 493 | 1048 | 118 | 252 | 3,8 | 4,4 | 17,6 | 1,4 | 7,0 | 3,6 | 48,0 | 0,4 | 0,6 | 2,7 | 5,9 | 17,4 | 0,9 | 0,7 | 7,5 |
| Fix für Gulasch/ Geschnetzelten | 15 | 368 | 842 | 88 | 201 | 7,1 | 2,0 | 12,0 | 0,3 | 4,4 | 2,4 | 11,0 | 1,7 | 0,3 | 4,4 | 6,8 | 18,0 | 0,9 | 0,7 | 1,2 |
| Fix für Braten/Filet/Kotelett/ Medaillons/Rouladen | 12 | 373 | 950 | 89 | 230 | 7,7 | 2,5 | 18,0 | 0,6 | 6,0 | 2,0 | 5,3 | 1,4 | 0,2 | 3,8 | 11,2 | 18,0 | 0,8 | 0,6 | 1,0 |

Produkte, bei denen den Angaben des Herstellers zufolge nicht erkennbar ist, ob sich die Energie- und Nährwertdaten auf das verzehrfertige Produkt oder auf den Packungsinhalt beziehen, wurden auf Plausibilität geprüft. Aufgrund eingeschränkter Vergleichbarkeit sind Energie- und Nährwertdaten mit Bezug auf den Packungsinhalt nicht in die Auswertung eingeschlossen.

Unter gekühltem, fertig zubereitetem Fleisch (in Scheiben) wird kein herkömmliches Fertigprodukt verstanden, sondern vorverpackter Fleischaufschnitt (z. B. Bratenaufschnitt, Hähnchenbrustfiletaufschnitt).
**Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Die fettreichsten Fleischerzeugnisse sind Schmalzfleisch-Produkte, die zu Fleisch in Konserven gezählt werden. Am fettreichsten ist dabei ein Produkt mit einem Gehalt von 66 g Fett. Der mittlere Fettgehalt von Fleisch in Konserven liegt bei 14 g, Schmalzfleisch-Produkte stellen somit Ausnahmen dar. 23 % der Fleisch- und Wurstsalate liegen mit einem Fettgehalt über dem Mittelwert von 30 g pro 100 g oberhalb der Maximalwerte vieler anderer Fleischerzeugnisse (Tabelle 14). Während Schmalzfleisch überwiegend als Brotaufstrich Verwendung findet, wird davon ausgegangen, dass Fleisch- sowie Wurstsalate in weitaus höheren Mengen verzehrt werden. So kann die Fettaufnahme über den Verzehr einer Schale Fleischsalat (150 g) bei 61,5 g liegen. Bei den meistgekauften Produkten, dem fertig zubereiteten Fleisch (in Scheiben), liegt der durchschnittliche Fettgehalt bei 3,7 g pro 100 g, ein „Bauernbraten“ stellt mit 16,5 g Fett eine Ausnahme dar.

**Zuckergerhalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Hohe Zuckergerhalte werden sowohl bei gekühlten als auch bei tiefgefahrenen Produkten der Gruppe Fleisch und Fleischerzeugnisse erreicht (Maximalwerte von 13 g bzw. 10 g). Bei gekühlten Hacksteaks, Frikadellen und Hamburger ist jedoch zu beachten, dass die Spannbreiten groß und der Mittelwert mit 2,1 g niedrig ist. „Frikadellen in Currysauce“ (13 g Zucker) stellen somit eine Ausnahme unter den gekühlten Fleischerzeugnissen dar. Gekühlte Würstchengerichte weisen die höchsten Zuckergerhalte auf, dabei liegt die Mehrheit der Produkte über dem Mittelwert von 7,1 g. Häufig sind dies Curry-Gerichte (sechs von sieben Produkten); diese Produkte haben jedoch eine vergleichsweise geringe Käuferreichweite (14,6 %; Tabelle 13). Über die Hälfte der Haushalte hingegen erwarb gewürzte, panierte oder marinierte TK-Produkte mit einem durchschnittlichen Zuckergehalt von lediglich 1,1 g. In asiatischen Gerichten („süß-sauer Sauce“) oder in Gerichten mit BBQ-Dip kommen Zuckergerhalte von 4 g - 8,4 g vor. Fleischgerichte, die mit Hilfe von Trockenprodukten (Fix-Produkten) zubereitet werden, weisen im Mittel (0,4 g - 1,7 g) die geringsten Zuckergerhalte auf.

**Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Den höchsten maximalen Salzgehalt von 7,5 g weist ein mit einem Trockenprodukt zubereitetes Hackfleischprodukt auf. Dieses stellt eine Ausnahme unter den mit Trockenprodukten zubereiteten Gerichten dar (mittlerer Salzgehalt von 0,9 g). Hohe Salzgehalte weisen bei den Wurst-/Fleischsalaten ein Carpaccio-Produkt mit beigelegtem Salatdressing mit 3,8 g und bei den konservierten Fertiggerichten ein „Schlemmertopf“ mit 3 g Salz auf.

**Wurstwaren: Wurst, Schinken, Würstchen sowie Erzeugnisse in Dosen/Konserven**

Tabelle 15: Angaben über die Einkaufsmenge (2014) vorverpackter Ware und Konserven [%] sowie zum Pro-Kopf-Konsum [kg] in Abhängigkeit von der Wurstsorte bei Fleisch- und Wurstwaren

<table>
<thead>
<tr>
<th>Wurstwaren</th>
<th>Einkaufsmenge [%]</th>
<th>Pro-Kopf-Konsum [kg]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Vorverpackt</td>
<td>Konserven</td>
</tr>
<tr>
<td>Wurstwaren insgesamt</td>
<td>66,1</td>
<td>5,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Brühwurst</td>
<td>66,3</td>
<td>2,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Rohwurst</td>
<td>73,1</td>
<td>0,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Schinken</td>
<td>79,6</td>
<td>0,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Würstchen</td>
<td>61,9</td>
<td>19,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Bratwurst</td>
<td>73,9</td>
<td>0,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Kochwurst</td>
<td>49,7</td>
<td>8,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Aufschnitt</td>
<td>26,3</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>Aspikwaren/Sülze</td>
<td>38,2</td>
<td>19,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Speck</td>
<td>85,2</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleischpastete/Rouladen*</td>
<td>75,2</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Braten*</td>
<td>52,8</td>
<td>-</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* Auswertung der Energie- und Nährwertdaten siehe Tabelle 14


Zur Darstellung der Energie- und Nährwertdaten wurden die Wurstwaren in Anlehnung an den Bundesverband der Deutschen Fleischindustrie e.V. in folgende Kategorien gegliedert (BVDF, 2016):

- Brühwurst (Fleischkäse, Fleischwurst, Schinkenwurst, Bratwürste)
- Rohwurst (Salami, Speck, Tee-, (Streich-) Mettwurst, Landjäger)
- Kochwurst (u. a. Blut-/Rotwurst, Aspik und Sülzen, Leberwürste)
- Schinken (gekochter und roher Schinken)


**Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Salami und Leberwürste, sind mit einem minimalen Fettgehalt von 16,5 bzw. 11,0 g die fettreichsten Wurstsorten (Tabelle 16). Den höchsten Fettgehalt hat mit 50 g eine ungarische Salami. Dabei liegt der Fettgehalt bei 43 % der Salami-Produkte oberhalb des Mittelwertes von 33 g. Niedrige Fettgehalte weisen Wurstsorten aus Geflügelfleisch auf. Schinken ist im Vergleich zu anderen Wurstsorten mit einem minimalen Fettgehalt von je 1,3 g fettarm und weist auch bei den Maximalwerten geringere Fettgehalte auf. Insbesondere der maximale Fettgehalt von Kochschinken ist mit 17 g im Vergleich zu allen anderen Wurstsorten am geringsten.

**Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Die meisten Wurstwaren enthalten Zucker; die mittleren Gehalte liegen im Bereich von 0,3 g und 1 g. Ausnahmen bilden zwei Leberwurst-Produkte mit Äpfeln und Zwiebeln. Sie enthalten 5,2 und 6 g Zucker. Unter den Würstchen stellt eine „Münchner Weißwurst mit Senf“ ebenfalls eine Ausnahme dar; die Angabe von 3,7 g Zucker bezieht sich vermutlich auf die Weißwurst inklusive beigelegtem Senf. Die reine Wurst enthält der Zutatenliste zufolge allerdings Traubenzucker und Maltodextrin. Auch einige Salami-Produkte (n=6) weisen Zuckergehalte zwischen 2 g und 3,3 g auf. Unter den Schinken hat ein roher Schinken den höchsten Zuckergehalt (2,8 g).
**Salzgehalte in g pro 100 g verzehrftigem Produkt**

Salami zählt zu den Rohwürsten, die den zweithöchsten Pro-Kopf-Verzehr aufweisen (Tabelle 15). Hohe Salzgehalte haben Salamisorten mit einem mittleren Gehalt von 4,1 g und einem Maximum von 9,65 g. Über dem durchschnittlichen Salzgehalt von 4,1 g liegt knapp ein Drittel (31,1 %) aller erfassten Salami-Produkte. Der durchschnittliche Salzgehalt der anderen Wurstsorten (mit Ausnahme von rohem Schinken) liegt hingegen bei ca. 2 g. Roher Schinken hat durch das Herstellungsverfahren (Salzen bzw. Pökeln) im Vergleich zu Kochschinken einen höheren Salzgehalt. Die zeigt sich in den unterschiedlichen maximalen Gehalten der entsprechenden erfassten Produkte (6,1 g vs. 3,9 g) und in den Mittelwerten. Über dem Mittelwert von 4,5 g liegen 67 % der in der Datenbank erfassten rohen Schinkenprodukte. Salzgehalte nahe Null kommen in Wurstsorten wie Bratwurst, aber auch bei rohem Schinken und Rohwürsten vor.
4.2.5 Fisch/Meeresfrüchte


Tabelle 17: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Fisch-/erzeugnissen und Meeresfrüchten nach Zustandsform (GfK)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisch, Fischerzeugnisse + Meeresfrüchte</th>
<th>2015</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Eingekaufte Packs [Mio.]</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF insgesamt</td>
<td>1.134,599</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF gekühlt</td>
<td>526,932</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF geräuchert</td>
<td>212,446</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF mariniert/gewürzt/eingelegt/Essig/Öl</td>
<td>179,262</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF-Salate</td>
<td>109,850</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF tiefgefroren</td>
<td>233,195</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF paniert</td>
<td>132,719</td>
</tr>
<tr>
<td>Schlemmerfilet</td>
<td>70,026</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF konserviert</td>
<td>355,552</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF in Soße/Gemüse</td>
<td>152,318</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF in Essig/Öl</td>
<td>111,423</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF ohne Öl/Natur</td>
<td>86,753</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF Trockenprodukte</td>
<td>18,920</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabelle 18: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Fisch/-erzeugnissen und Meeresfrüchten in Abhängigkeit der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Fisch, Fischerzeugnisse und Meeresfrüchte (MF)</th>
<th>Energie- und Nährwertgehalte pro 100 g verzehrfertigem Produkt</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Anzahl</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF gekühlt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF geräuchert</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF marinierter/ gewürzfeingelegter/Essig/Ol</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF-Salate</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF befroren</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF paniert</td>
<td>113</td>
</tr>
<tr>
<td>Schlemmerfilet</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF konserviert</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF in Soße/Gemüse</td>
<td>94</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF in Essig/Ol</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF ohne Öl/Natur</td>
<td>4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Zu beachten ist, dass durch das Anbraten in Öl eine zusätzliche Fettzufuhr bei einigen Fischprodukten nicht ausgeschlossen werden kann.

Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Am fettreichsten sind Fischprodukte, die geräuchert, in Öl eingelegt oder mit fettreichen Soßen angemacht sind. Dies trifft vor allem für die gekühlten und konservierten Produkte mit Mittelwerten zwischen 13,4 g und 23,3 g zu. Dabei finden sich bei den gekühlten Fischsalaten mit einem minimalen Fettgehalt von 12 g und einem maximalen Fettgehalt von 41,4 g die höchsten Werte, zudem liegt die Hälfte dieser Produkte über dem durchschnittlichen Fettgehalt von 23 g. Dies ist durch die mit Mayonnaise angemachten Shrimps- oder Krabbensalate (37 g bzw. 41 g) zu erklären. Im Gegensatz dazu liegen mit Cocktailsoße angemachte Garnelen bzw. Flusskrebssalate mit weniger als 15 g Fett darunter.

Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Unabhängig von der Zustandsform enthalten nahezu alle häufig gekauften Fischprodukte (Tabelle 17) Zucker mit Durchschnittsgehalten von 0,5 g - 6,4 g. Geringe Zuckergehalte haben Produkte wie Räucherfische oder naturbelassene Produkte. Die Fisch- und Meeresfrüchtesalate weisen mit durchschnittlich 6,4 g höhere Zuckergehalte auf, denn der Zuckergehalt von knapp über der Hälfte dieser Produkte liegt oberhalb des Mittelwertes. Mit einem Zuckergehalt von 20 g enthält ein in Essig eingelegtes Heringsfilet am meisten Zucker, allerdings stellt es unter den gekühlten eingelegten Fischerzeugnissen mit einem Mittelwert von 3,8 g einen Ausreißer dar. Eine beachtliche Zuckermenge kann jedoch nicht nur über Fischprodukte in zuckerreichen Flüssigkeiten/Soßen aufgenommen werden, sondern auch durch den Verzehr einer Portion (70 g) Lachsscheiben „Graved Lachs“ einer bestimmten Marke (7 g Zucker). Dieser Zuckergehalt entsteht bei der Haltbarmachung durch Beizen (Einlegen in eine Salz-Zucker-Mischung).

Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt
Die Salzgehalte der Fischprodukte liegen im Mittel zwischen 1,0 g und 4,0 g. In nahezu allen Zustandsformen sind Produkte erhältlich, die weniger als ein Gramm Salz enthalten. Den geringsten Salzgehalt hat mit 0,4 g Salz ein „Schlemmerfilet“. Höhere Salzgehalte weisen gekühlte Produkte auf, die mariniert, gewürzt oder in Essig/Öl eingelegt sind. Der Salzgehalt der Hälfte dieser Produkte liegt oberhalb des Mittelwertes von 4 g. Dabei sind ein gesalzenes Heringsfilet und ein Alaska Seelachs in Scheiben mit 6,9 g bzw. 9,4 g die salzreichsten Produkte.

4.2.6 Eintöpfe

Für die Produktgruppe Eintöpfe liegen Daten der GfK (Tabelle 19) vor:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Eintöpfe</th>
<th>2015</th>
<th>2015</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>212,917</td>
<td>10,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe gekühlt</td>
<td>5,518</td>
<td>2,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe tiefgefroren</td>
<td>2,984</td>
<td>3,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe konserviert</td>
<td>161,339</td>
<td>9,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe mit Hülsenfrüchten + Gemüse</td>
<td>88,630</td>
<td>6,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe mit Fleisch</td>
<td>56,433</td>
<td>5,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe Trockenprodukte</td>
<td>43,076</td>
<td>5,4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Im Jahr 2015 haben mehr als die Hälfte (54,3 %) aller Haushalte in Deutschland mindestens einmal einen vorgefertigten Eintopf gekauft. Der überwiegende Anteil der Käufferhaushalte von 81 % (17,33 Mio.) kaufte konservierte Eintöpfe, dabei haben Eintöpfe mit Hülsenfrüchten und/oder Gemüse einen etwas höheren Anteil als Eintöpfe mit Fleisch. Eintöpfe, die mit Hilfe von Trockenprodukten zubereitet werden, wurden von ca. 37 % (7,99 Mio.) der Käufferhaushalte erworben. Gekühlte und tiefgefrorene Eintöpfe spielen dabei eine geringere Rolle, sie wurden von 9,4 % (2,007 Mio.) bzw. 4,3 % (0,912 Mio.) der Käufferhaushalte erworben. Bemerkenswert ist der Durchschnittswert von 9 Packs konservierter Eintöpfe pro Käufferhaushalt.
Tabelle 20: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Eintöpfen in Abhängigkeit der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Eintöpfe</th>
<th>Anzahl</th>
<th>Energie [kJ]</th>
<th>Energie [kcal]</th>
<th>Fett [g]</th>
<th>dav. ges. Fettsäuren [g]</th>
<th>Kohlenhydrate [g]</th>
<th>davon Zucker [g]</th>
<th>Protein [g]</th>
<th>Salz [g]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>n</td>
<td>min</td>
<td>max</td>
<td>min</td>
<td>max</td>
<td>MW</td>
<td>min</td>
<td>max</td>
<td>MW</td>
<td>min</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe gekühlt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe</td>
<td>20</td>
<td>248–554</td>
<td>59 133</td>
<td>4,8</td>
<td>3,0 7,0</td>
<td>0,9 3,1</td>
<td>3,6 13,2</td>
<td>2,0 0,5</td>
<td>4,5 2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe gefroren</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe</td>
<td>4</td>
<td>283–458</td>
<td>70 110</td>
<td>4,6</td>
<td>3,8 6,5</td>
<td>0,4 1,9</td>
<td>5,4 7,4</td>
<td>1,1 0,0</td>
<td>2,3 2,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe konserviert</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe mit Hülsenfrüchten + Gemüse</td>
<td>22</td>
<td>97–510</td>
<td>21 122</td>
<td>1,4 0,2</td>
<td>5,1 0,0</td>
<td>2,0 3,3</td>
<td>11,3 1,9</td>
<td>0,6 3,5</td>
<td>0,8 6,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe mit Fleisch</td>
<td>124</td>
<td>143–671</td>
<td>34 161</td>
<td>3,1 0,3</td>
<td>12 0,0</td>
<td>4,3 2,3</td>
<td>15,5 1,4</td>
<td>0,2 5,5</td>
<td>1,1 8,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe Trockenprodukte</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>n</td>
<td>10</td>
<td>200–1775</td>
<td>45 423</td>
<td>5,4 0,6</td>
<td>24 0,1</td>
<td>7,6 4,2</td>
<td>20,0 1,7</td>
<td>0,3 4,9</td>
<td>1,0 28</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

In Abhängigkeit der Zustandsform liegt der durchschnittliche Fettgehalt zwischen 1,4 g (konservierte Eintöpfe mit Hülsenfrüchten und Gemüse) bis zu 5,4 g (Eintöpfe Trockenprodukte; Tabelle 20).

Der Fettgehalt der konservierten Eintöpfe erstreckt sich von 0,2 g bis 12,0 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt. Ungefähr ein Drittel der konservierten Eintöpfe (36 %) hat einen Fettgehalt von mehr als 2,8 g, 13,6 % haben einen Fettgehalt von mehr als 5 g. Den höchsten Fettgehalt von 12 g hat ein Gulascheintopf mit 31 % Schweinefleisch- und 14 % Rindfleischanteil, hingegen hat ein Gulascheintopf mit 6 % Rindfleischanteil eines anderen Herstellers nur einen Fettgehalt von 3,6 g. Ein Grünkohleintopf mit Mettwurst in der 800 g-Dose hat einen Fettgehalt von 10 g (pro 100 g), während derselbe Eintopf desselben Herstellers in der 300 g-Aluminiumschale 6,6 g Fett (pro 100 g) enthält. Für die Eintöpfe ebenfalls relativ hohe Fettgehalte von je 9 g pro 100 g haben eine „Spezialität“ mit „magerem Fleisch und saftigen Klößchen“ (Angaben des Herstellers) und ein „Erbsen- topf mit feinen Fleischklößchen“.

Bei den aus Trockenprodukten hergestellten Gerichten liegt der Fettgehalt zwischen 0,6 g und 24,0 g, wobei der Maximalwert von 24,0 g einen Ausreißer darstellt (bei einem Fixprodukt „Chili con Carne“). Der durchschnittliche Fettgehalt der zubereiteten Produkte der anderen 9 Trockenprodukte beträgt 3,3 g.

**Zuckergehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Der Zuckergehalt liegt bei den Eintöpfen in Abhängigkeit von der Zustandsform im Mittel zwischen 1 g und 2 g. Der Zuckergehalt konservierter Eintöpfe liegt zwischen 0,2 g und 5,5 g. Knapp die Hälfte (46,6 %) der Dosenintöpfe liegt über dem Mittelwert von 1,5 g. Bei einem Zuckergehalt von 1,5 g pro 100 g verzehrfertigem Eintopf und einer Portionsgröße von 400 g (Herstellerangabe) beträgt die Zuckerrzufuhr 6 g, dies entspricht ca. einem Kaffeelöffel pro Portion. Den höchsten Zuckergehalt von 5,5 g haben zwei Eintöpfe verschiedener Hersteller mit den Zutaten Schweinefleisch, Paprika und Nudeln, ein Tomaten-Nudeltopf mit Fleischklößchen hat einen für die Eintöpfe ebenfalls relativ hohen Zuckergehalt von 4,7 g.
Aus Trockenprodukten zubereitete Eintöpfe haben einen durchschnittlichen Zuckergehalt von 1,7 g. Bei einem Zuckergehalt von 1,7 g pro 100 g verzehrbarer Menge und einer Portionsgröße von 300 g, wie von einigen Herstellern angegeben, entspricht dies einer Zufuhr von ca. 5 g Zucker, was einem Kaffeelöffel entspricht. Den höchsten Wert von 4,9 g Zucker weist ein Fixprodukt „Chili con Carne“ auf, das auch den höchsten Fettgehalt hat.

Salzgehalte in g pro 100 g verzehrftigem Produkt

Die Spannbreite des Salzgehalts der Eintöpfe aus der Konserve liegt zwischen 0,3 g und 2,1 g. Bei knapp einem Viertel der Eintöpfe liegt der Salzgehalt über dem Durchschnittswert von 1,2 g. Eine Portion (400 g) Eintopf enthält somit unter Zugrundelegung des Durchschnittswertes ca. 5 g Salz, dies entspricht 83 % des Orientierungswerts der DGE für die Salzzufuhr von 6 g/Tag DGE, 2016).

Der Salzgehalt der Eintöpfe aus Trockenprodukten liegt zwischen 0,6 g und 2,5 g, wobei den maximalen Salzgehalt wiederum das Fixprodukt „Chili con Carne“ aufweist, das auch die höchsten Fett- und Zuckereinträge hatte. Mit Ausnahme dieses Produkts liegt der maximale Salzgehalt der Trockenprodukte bei 1,1 g und der durchschnittliche Salzgehalt bei 1,0 g. Eine Portion (300 g) enthält bei einem Salzgehalt von 1,0 g pro 100 g verzehrftigem Eintopf 3 g Salz. Es muss jedoch kritisch hinterfragt werden, ob 300 g Eintopf für ein Sättigungsgefühl ausreichen. Zacharias und Dürr (DGH, 1992) geben für Eintöpfe eine Portionsgröße von 500 g bis 600 g an.
4.2.7 Gemüse/Pilze/Hülsenfrüchte


Tabelle 21: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Gemüseprodukten nach Zustandsform (GfK)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Gemüse/Pilze/Hülsenfrüchte</th>
<th>2015</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Eingekaufte Packs [Mio.]</td>
<td>Ø Zahl der Packs/Käuferhaushalt</td>
<td>Käuferhaushalte [Mio.]</td>
<td>Käuferreichweite [%]</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüse/Pilze/Hülsenfrüchte gesamt</td>
<td>2.323,918</td>
<td>60,6</td>
<td>38,366</td>
<td>97,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüse/Pilze/Hülsenfrüchte gekühlt</td>
<td>155,269</td>
<td>6,9</td>
<td>22,524</td>
<td>57,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Antipasti (inkl. Oliven)</td>
<td>58,551</td>
<td>5,1</td>
<td>11,496</td>
<td>29,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüse/Rohkostsalate</td>
<td>94,246</td>
<td>5,4</td>
<td>17,601</td>
<td>44,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüse/Pilze/Hülsenfrüchte tiefgekühlt</td>
<td>233,543</td>
<td>8,6</td>
<td>27,111</td>
<td>68,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüsezubereitung</td>
<td>181,501</td>
<td>7,4</td>
<td>24,646</td>
<td>62,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Spinat zubereitet</td>
<td>91,521</td>
<td>4,9</td>
<td>18,599</td>
<td>47,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüsepfannen</td>
<td>41,151</td>
<td>4,1</td>
<td>9,930</td>
<td>25,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Sonstige Gemüsegerichte</td>
<td>10,891</td>
<td>2,8</td>
<td>3,843</td>
<td>9,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüse/Pilze/Hülsenfrüchte konserviert</td>
<td>1.902,686</td>
<td>50,3</td>
<td>37,816</td>
<td>96,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Antipasti inkl. Oliven</td>
<td>81,558</td>
<td>4,9</td>
<td>16,546</td>
<td>42,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Essigkonserven</td>
<td>329,118</td>
<td>10,1</td>
<td>32,600</td>
<td>82,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüsekonserven</td>
<td>1.490,994</td>
<td>40,6</td>
<td>36,718</td>
<td>93,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Tomaten</td>
<td>323,275</td>
<td>13,1</td>
<td>24,625</td>
<td>62,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Bohnen</td>
<td>260,959</td>
<td>11,5</td>
<td>22,653</td>
<td>57,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüse/Pilze/Hülsenfrüchte Trockenprodukte</td>
<td>32,420</td>
<td>3,9</td>
<td>8,351</td>
<td>21,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Fixprodukte für Gemüsegerichte</td>
<td>27,968</td>
<td>4,3</td>
<td>6,559</td>
<td>16,7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Zu den Essigkonserven zählen auch konservierte Gemüsesalate; den Antipasti wird in Öl eingelegtes Gemüse wie z. B. (Kirsch-)Paprika, Peperoni, Tomaten und Champignons, aber auch Oliven oder Artischockenherzen zugeordnet.


**Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Am fettreichsten sind die gekühlten bzw. konservierten in Öl eingelegten Antipasti (Maximalwerte: 54 g bzw. 53 g). Bei den Gemüse- und Rohkostsalaten liegt der maximale Fettgehalt bei 27 g. Der fettreichste ist dabei ein „Farmersalat“ (mit Karotten und Sellerie). Insgesamt liegt der Fettgehalt von 46 % der Produkte oberhalb des mittleren Gehaltes von 8,7 g. Tiefgekühlte Gemüsepommes haben einen durchschnittlichen Fettgehalt zwischen 3,6 g - 4 g. Allerdings sind insbesondere bei den Gemüsezubereitungen einige Ausnahmen mit hohen Fettgehalten zu beobachten. Die bei zwei Lieferdiensten erhältlichen Auberginen scheiben in einem Teigmantel sowie die Bohnen im Speckmantel stellen Ausnahmen dar (14 g bzw. 17 g Fett). Auch enthält beispielsweise ein reines Grünkohlgericht pro Portion (200 g) 20 g Fett.
Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Die durchschnittlichen Zuckergehalte der Gemüseprodukte liegen zwischen 1,4 g (Spinat zubereitet) und 7,7 g (Gemüse-/Rohkostsalate). Den höchsten Zuckergehalt hat eine Antipasti im Glas (getrocknete Tomaten) mit 23,5 g. Der Zutatenliste zufolge ist dem Produkt Rohrzucker beigefügt. Den größten Anteil (21,6 g) macht allerdings der Eigenzuckergehalt der getrockneten Tomaten aus, denn ein ähnliches Produkt der gleichen Firma, dem kein Zucker zugesetzt ist, weist einen Zuckergehalt von 21,6 g auf. Bei den tiefgefahrenen Gemüsezubereitungen (Angaben für zubereitetes Produkt) haben Produkte mit (Brat-)Äpfeln die höchsten Zuckergehalte (7,1 g - 8,1 g). Auch bei den Gemüsezubereitungen (Angaben für Packungsinhalt), stellt ein Apfelrotkohl mit 11,2 g Zucker einen Ausreißer dar (Spannbreite ohne Ausreißer: 1,6 g - 4,7 g). Auch die Produktgruppe Gemüse/Rohkostsalate enthält durchschnittlich 7,7 g Zucker.

Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Der Salzgehalt ist bei Antipasti (gekühlt und in Konserven) mit durchschnittlich 2,1 g bzw. 2,8 g am höchsten (Tabelle 22). Innerhalb der konservierten Antipasti stellen Piri Piri-Schoten eines Herstellers mit einem Gehalt von 12 g Salz einen Ausreißer dar. Diese werden aber von Verbrauchern üblicherweise nicht in hohen Mengen verzehrt.

4.2.8 Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel

Für diese Produktgruppe liegen zur Beschreibung der Einkaufshäufigkeit und weiterer Merkmale Daten der GfK (Tabelle 23) vor.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel</th>
<th>2015</th>
<th>Eingekaufte Packs [Mio.]</th>
<th>Ø Zahl der Packs/Käuferhaushalt</th>
<th>Käuferhaushalte [Mio.]</th>
<th>Käuferreichweite [%]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ersatzprodukte insgesamt</td>
<td>78,632</td>
<td>10,6</td>
<td>7,444</td>
<td>18,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ersatzprodukte gekühlt</td>
<td>74,912</td>
<td>10,8</td>
<td>6,930</td>
<td>17,6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fleischersatzprodukte</td>
<td>72,500</td>
<td>10,7</td>
<td>6,746</td>
<td>17,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Soja/Tofu</td>
<td>30,441</td>
<td>7,4</td>
<td>4,100</td>
<td>10,4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ersatzprodukte tiefgefroren</td>
<td>1,187</td>
<td>3,0</td>
<td>0,401</td>
<td>1,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ersatzprodukte konserviert</td>
<td>0,654</td>
<td>1,8</td>
<td>0,354</td>
<td>0,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ersatzprodukte Trockenprodukte</td>
<td>1,878</td>
<td>1,9</td>
<td>1,088</td>
<td>2,6</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Körner/Getreide</td>
<td>1,164</td>
<td>2,0</td>
<td>0,571</td>
<td>1,5</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Im Jahr 2015 wurden Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel (vegetarisch und vegan) von ca. 20 % aller Haushalte in Deutschland gekauft (Tabelle 23). Pro Käuferhaushalt wurden durchschnittlich 11 Packs erworben. Bei den gekauften Produkten handelte es sich vorwiegend um gekühlte Fleischersatzprodukte bzw. Soja/Tofu. Tiefgefahren,
pasteurisierte/sterilisierte und getrocknete Ersatzprodukte nehmen hinsichtlich des Absatzes einen geringen Stellenwert ein.


Tabelle 24: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Ersatzprodukten für tierische Lebensmittel in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel</th>
<th>Energie- und Nährwertgehalte pro 100 g verzehrertigem Produkt</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Anzahl</td>
</tr>
<tr>
<td>------------------------------------------</td>
<td>----------------------------------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>Ersatzprodukte gekühlt</td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleischersatzprodukte: Vegetarische Würstchen, Schnitzel usw.</td>
<td>139</td>
</tr>
<tr>
<td>Bratlinge, Burger</td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>Ersatzprodukte Trockenprodukte</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Fettgehalte in g pro 100 g verzehrertigem Produkt**


**Zuckergehalte in g pro 100 g verzehrertigem Produkt**

Der durchschnittlich höchste Zuckergehalt ist bei Bratlingen/Burgern aus Trockenprodukten zu finden. Allerdings weisen gekühlte Fleischersatzprodukte den höchsten Maximalwert auf. Einen Zuckergehalt über 5 g (= 1 Kaffeelöffel) haben 8 der 139 erfassten Produkte. Dabei handelt es sich vorwiegend um vegetarische Fleischsalate oder um vegetarische Produkte mit Soßenzubereitung (Currysausage oder Sweet & Sour Sauce).

**Salzgehalte in g pro 100 g verzehrertigem Produkt**

Die Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel weisen im Durchschnitt ähnliche Salzgehalte auf. Die höchsten Salzgehalte sind bei Frikadellen/Fleischwurst/Schinken (vegetarisch) und einem Käse-Ersatz (vegan) zu finden.
4.2.9 Kartoffeln


Tabelle 25: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Kartoffeln nach Zustandsform (GfK)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kartoffeln</th>
<th>2015</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Eingekaufte Packs [Mio.]</td>
<td>Ø Zahl der Packs/Käuferhaushalt</td>
<td>Käuferhaushalte [Mio.]</td>
<td>Käuferreichweite [%]</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffeln insgesamt</td>
<td>592,629</td>
<td>16,9</td>
<td>34,995</td>
<td>88,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffeln gekühlt</td>
<td>224,177</td>
<td>8,4</td>
<td>26,738</td>
<td>67,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelsalat</td>
<td>75,032</td>
<td>5,0</td>
<td>14,945</td>
<td>38,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kloßteig</td>
<td>51,577</td>
<td>6,3</td>
<td>8,127</td>
<td>20,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Schupfnudeln</td>
<td>29,421</td>
<td>4,4</td>
<td>6,759</td>
<td>17,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Gnocchi</td>
<td>19,873</td>
<td>3,2</td>
<td>6,165</td>
<td>15,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffeln tiefgefroren</td>
<td>215,102</td>
<td>8,6</td>
<td>25,129</td>
<td>63,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelgerichte</td>
<td>13,966</td>
<td>2,8</td>
<td>4,962</td>
<td>12,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Pommes frites</td>
<td>116,941</td>
<td>6,6</td>
<td>17,595</td>
<td>44,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Kroketten</td>
<td>22,375</td>
<td>2,8</td>
<td>7,917</td>
<td>20,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelpuffer/Rösti</td>
<td>30,521</td>
<td>2,9</td>
<td>10,638</td>
<td>27,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffeln konserviert</td>
<td>36,151</td>
<td>4,8</td>
<td>7,499</td>
<td>19,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelbeilagen</td>
<td>29,826</td>
<td>4,4</td>
<td>6,851</td>
<td>17,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Bratkartoffeln</td>
<td>14,711</td>
<td>5,1</td>
<td>2,904</td>
<td>7,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Knödel/Gnocchi</td>
<td>9,599</td>
<td>2,7</td>
<td>3,572</td>
<td>9,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffeln Trockenprodukte</td>
<td>117,199</td>
<td>5,8</td>
<td>20,344</td>
<td>51,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelpüreee</td>
<td>72,996</td>
<td>5,0</td>
<td>14,593</td>
<td>37,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelknößl-/-knödel</td>
<td>35,243</td>
<td>3,6</td>
<td>9,817</td>
<td>24,9</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabelle 26: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Kartoffeln in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kartoffeln</th>
<th>Energie- und Nährwertgehalte pro 100 g verzehrfertigem Produkt</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Anzahl</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelsalat</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>Gnocchi, Schupfnudeln</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>verzehrfertig</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>N.n.*</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>sonstige Kartoffelgerichte</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>Pommes frites</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>verzehrfertig</td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td>N.n.*</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelgele/Roesti</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelbeilagen</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffel-Trockenerzeugte</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelpüree im Becher</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelklöße/-knödel</td>
<td>7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* nicht erkennbar, ob Nährwertangaben sich auf das zubereitete Produkt oder auf den Packungsinhalt beziehen

**Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**


**Zuckergehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Im Mittel haben gekühlte Kartoffelsalate den höchsten Zuckergehalt. Der höchste Maximalwert ist jedoch bei tiefgefrorenen Quarkkeulchen (Kartoffel-Quark-Produkt; 16 g ± ca. 3 Kaffeelöffeln) zu finden. Pommes frites und getrocknete Kartoffelklöße/-knödel weisen durchschnittlich den geringsten Zuckergehalt auf. Eine Ausnahme stellt ein tiefgefrorenes Spinat-Kartoffel-Gratin dar, das gar keinen Zucker enthält.

**Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Gekühlte Kartoffelprodukte haben im Durchschnitt höhere Salzgehalte als Kartoffelprodukte anderer Zustandsformen. Von 88 erfassten, gekühlten Kartoffelprodukten haben 65 einen Salzgehalt > 1 g. Bei einer Portionsgröße von 150 g - 300 g beträgt die Salzzufuhr pro Portion 1,5 g - 3 g. Das entspricht 25 % - 50 % des Orientierungswerts der DGE für

4.2.10 Obst


Tabelle 27: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Obst nach Zustandsform (GfK)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Obst</th>
<th>2015</th>
<th>Käuferhaushalte [Mio.]</th>
<th>Käuferreichweite [%]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Obst insgesamt</td>
<td>678,085</td>
<td>19,3</td>
<td>35,158</td>
</tr>
<tr>
<td>Obst gekühlt</td>
<td>128,491</td>
<td>9,3</td>
<td>13,831</td>
</tr>
<tr>
<td>Grütze</td>
<td>61,697</td>
<td>6,6</td>
<td>9,357</td>
</tr>
<tr>
<td>Obst konserviert</td>
<td>418,760</td>
<td>13,1</td>
<td>32,053</td>
</tr>
<tr>
<td>Konserven mit Zuckerzusatz</td>
<td>381,891</td>
<td>12,1</td>
<td>31,494</td>
</tr>
<tr>
<td>Fruchtmus/Obstsalat/Grütze</td>
<td>27,457</td>
<td>4,7</td>
<td>5,854</td>
</tr>
<tr>
<td>Obst Trockenprodukte</td>
<td>130,834</td>
<td>6,5</td>
<td>20,117</td>
</tr>
<tr>
<td>Trockenfrüchte</td>
<td>122,798</td>
<td>6,4</td>
<td>19,194</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Die erfassten Obstprodukte weisen im Allgemeinen sehr geringe Fett- und Salzgehalte auf (Tabelle 28). Daher wird im Folgenden nur auf den Zuckergehalt und auf Produkte mit sehr hohen Fett- und Salzgehalten näher eingegangen.
Tabelle 28: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Obst in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Obst</th>
<th>Anzahl</th>
<th>Energie [kJ]</th>
<th>Energie [kcal]</th>
<th>Fett [g]</th>
<th>davon ges. Fettsäuren [g]</th>
<th>Kohlenhydrate [g]</th>
<th>davon Zucker [g]</th>
<th>Protein [g]</th>
<th>Salz [g]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Obst gekühlt</td>
<td>5</td>
<td>407</td>
<td>536</td>
<td>96</td>
<td>126</td>
<td>0.2</td>
<td>0.1</td>
<td>0.3</td>
<td>0.0</td>
</tr>
<tr>
<td>Obst konserviert</td>
<td>73</td>
<td>108</td>
<td>1165</td>
<td>38</td>
<td>274</td>
<td>0.2</td>
<td>0.0</td>
<td>1.0</td>
<td>0.0</td>
</tr>
<tr>
<td>Obst, Konserven mit Zuckerzusatz</td>
<td>34</td>
<td>139</td>
<td>541</td>
<td>33</td>
<td>128</td>
<td>0.2</td>
<td>0.0</td>
<td>0.5</td>
<td>0.0</td>
</tr>
<tr>
<td>Obst Trockenprodukte</td>
<td>34</td>
<td>1010</td>
<td>2216</td>
<td>240</td>
<td>532</td>
<td>4.4</td>
<td>0.0</td>
<td>33.1</td>
<td>0.0</td>
</tr>
<tr>
<td>Trockenfrüchte</td>
<td>34</td>
<td>1010</td>
<td>2216</td>
<td>240</td>
<td>532</td>
<td>4.4</td>
<td>0.0</td>
<td>33.1</td>
<td>0.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt


Zuckerhalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt


Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Ein sehr hoher Salzgehalt (2,5 g) ist bei Rosinen eines Herstellers zu finden und kann nicht durch den Herstellungsprozess erklärt werden. Da diesem Produkt kein zusätzliches Salz zugefügt wurde und Rosinen anderer Hersteller einen Salzgehalt von ≤ 0,1 g aufweisen, wird es sich in diesem Fall um eine falsche Salzangabe seitens des Herstellers handeln und kann vernachlässigt werden.
### 4.2.11 Getreide

Für die Produktgruppe Getreideprodukte liegen Daten der GfK (Tabelle 29) vor:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Getreideprodukte</th>
<th>2015</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Eingekaufte Packs [Mio.]</td>
</tr>
<tr>
<td>Getreideprodukte insgesamt</td>
<td>769,191</td>
</tr>
<tr>
<td>Gefüllte Teigwaren</td>
<td>210,595</td>
</tr>
<tr>
<td>Fertiggerichte</td>
<td>36,709</td>
</tr>
<tr>
<td>Nudelgerichte</td>
<td>34,987</td>
</tr>
<tr>
<td>Nudelsalat</td>
<td>16,105</td>
</tr>
<tr>
<td>Knödelprodukte (Hefeknödel, Böhmische Knödel, Semmelknödel)</td>
<td>11,367</td>
</tr>
<tr>
<td>Getreideprodukte tiefgekührt</td>
<td>109,971</td>
</tr>
<tr>
<td>Nudel - Fertig/Teilfertiggerichte</td>
<td>77,591</td>
</tr>
<tr>
<td>Reis - Fertig/Teilfertiggerichte</td>
<td>23,562</td>
</tr>
<tr>
<td>Süßspeisen</td>
<td>6,438</td>
</tr>
<tr>
<td>Getreideprodukte konserviert</td>
<td>48,800</td>
</tr>
<tr>
<td>Nudelgerichte</td>
<td>45,577</td>
</tr>
<tr>
<td>Suppeneinlage</td>
<td>2,405</td>
</tr>
<tr>
<td>Getreideprodukte Trockenprodukte</td>
<td>399,825</td>
</tr>
<tr>
<td>Fix für Getreidegerichte</td>
<td>127,714</td>
</tr>
<tr>
<td>Fix für Nudelgerichte</td>
<td>124,696</td>
</tr>
<tr>
<td>Instantgerichte</td>
<td>76,414</td>
</tr>
<tr>
<td>Nudeln (gefüllt/ungekühlt)</td>
<td>25,940</td>
</tr>
<tr>
<td>Klöße/Knödel</td>
<td>22,642</td>
</tr>
<tr>
<td>Fertiggerichte</td>
<td>122,455</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Im Jahr 2015 haben 86,1 % aller Haushalte in Deutschland mindestens einmal ein Getreideprodukt gekauft, im Durchschnitt kaufte jeder dieser Haushalte 23 Packs. Die meisten Haushalte kauften Getreideprodukte als Trockenprodukte (68,2 % aller Haushalte) und gekühlte Getreideprodukte (59,3 % aller Haushalte). Bei den Trockenprodukten handelt es sich vor allem um Fertiggerichte und Fixprodukte, bei den gekühlten Getreideprodukten vor allem um gefüllte Teigwaren. Tiefgekühlte Getreideprodukte und Konserven spielen eine geringere Rolle, sie wurden von 39,1 % bzw. 25,8 % aller Haushalte...
gekauft. Sowohl bei den tiefgefrorenen Getreideprodukten als auch bei den Konserven wurden von den meisten Haushalten Nudelgerichte gekauft.

Tabelle 30: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Getreideprodukten in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehr fertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Getreideprodukte</th>
<th>Energie- und Nährwertgehalte pro 100 g verzehr fertigem Produkt</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Anzahl</td>
</tr>
<tr>
<td>Getreideprodukte gekühlt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Nudelsalat</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Gefüllte Teigwaren</td>
<td>103</td>
</tr>
<tr>
<td>Getreideprodukte tiefgefroren</td>
<td>96</td>
</tr>
<tr>
<td>Reis - Fertig/Teilfertiggerichte</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>Gefüllte Teigwaren</td>
<td>47</td>
</tr>
<tr>
<td>Getreideprodukte konserviert</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>Ravioli</td>
<td>15</td>
</tr>
<tr>
<td>Getreideprodukte Trockenprodukte</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fix für Getreidegerichte</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Sonstige Fix für Getreidegerichte</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Instantgerichte</td>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>Fertigformtei</td>
<td>105</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Fettgehalte in g pro 100 g verzehr fertigem Produkt**

Den höchsten durchschnittlichen Fettgehalt bei den Getreideprodukten weisen gekühlte Nudelsalate mit 13 g auf, was auf die enthaltene Mayonnaise zurückzuführen ist. Gefüllte Teigwaren (z. B. Maultaschen, Ravioli, Tortellini, Piroggen, Chinarollen), sowohl gekühlt als auch tiefgekühlt, gekühlte Nudelgerichte und Fixprodukte haben einen ähnlichen durchschnittlichen Fettgehalt von ca. 6 g bis 7 g (Tabelle 30). Darunter liegen mit einem durchschnittlichen Fettgehalt von ca. 3 g Nudeltrockengerichte, Instantgerichte und Konserven, hier insbesondere Ravioli mit 1,7 g.


Von den 20 aus Fixprodukten hergestellten Gerichten haben drei einen Fettgehalt über 10 g, den höchsten Fettgehalt von 13 g hat eine mit einem Fixprodukt hergestellte Lasagne. Lasagne kann jedoch aus Fixprodukten mit geringerem Fettgehalt hergestellt werden, denn es wurde ein weiteres Fixprodukt erfasst, bei dem die zubereitete Lasagne einen Fettgehalt von 9 g aufweist.
Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

In Bezug auf die durchschnittlichen Zuckergehalte von 1,8 g - 3,0 g gibt es bei den Getreideprodukten in allen Zustandsformen keine großen Unterschiede – mit Ausnahme der Nudelsalate, deren Zuckergehalt im Mittel mit 4,7 g etwas höher liegt. Sowohl bei den gekühlten gefüllten Teigwaren als auch bei den konservierten Nudelgerichten gibt es jeweils einen „Ausreißer“: gekühlte Maultaschen, die mit Zuckerzugabe den Maximalwert von 14 g erreichen und ein konserviertes Nudelgericht süß-sauer mit 13 g, bei dem Ananas und Zucker Hauptbestandteile sind. Eine Portion (380 g, Herstellerangabe) des süß-sauren Nudelgerichts enthält 46 g Zucker, das entspricht fast 10 Kaffeelöffeln Zucker.

Salzgehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Zwischen den Produkten der verschiedenen Zustandsformen gibt es bei den durchschnittlichen Salzgehalten keine großen Unterschiede – die Salzgehalte bewegen sich zwischen 0,8 g und 1,4 g – wohl aber bei den Produkten innerhalb der Zustandsformen.

Bei den gekühlten Nudelsalaten (durchschnittlicher Salzgehalt 1,3 g) haben 4 Salate eines Herstellers einen Salzgehalt von 3,5 g bis maximal 4 g, auf den Verpackungen ist hier der Natriumgehalt (1,4 g bis 1,6 g), nicht der Salzgehalt angegeben. Bei einer Portionsgröße von 200 g und einem Salzgehalt von 3,5 g beträgt die Salzzufuhr 7 g, das entspricht ca. 1,5 Kaffeelöffeln Salz. Der Salzgehalt der anderen Salate liegt bei weniger als 2 g. Von den gekühlten gefüllten Teigwaren hat ca. ein Drittel einen Salzgehalt von 1,5 g bis maximal 2,3 g. Es handelt sich dabei um Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen und Teigen. Von den Instantgerichten (Gerichte, denen nur heißes Wasser zugefügt wird), hat ca. ein Fünftel einen Salzeintrag von mehr als 2 g, es handelt sich hier ausschließlich um asiatische Rezepte. Jedoch gibt es auch asiatische Instantgerichte mit deutlich niedrigerem Salzgehalt. Den höchsten Salzgehalt von 5,9 g pro 100 g hat ein asiatischer Nudeltopf mit Shrimps.
4.2.12 Frühstückszeralien/Müsli


Tabelle 31: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Frühstückszeralien (GfK)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Frühstückszeralien</th>
<th>2015</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Eingekaufte Packs [Mio.]</td>
</tr>
<tr>
<td>Müsli + Cerealien insgesamt</td>
<td>242,300</td>
</tr>
<tr>
<td>Müsli</td>
<td>122,756</td>
</tr>
<tr>
<td>Müsli Schoko</td>
<td>46,206</td>
</tr>
<tr>
<td>Müsli Frucht/Nüsse/Samen</td>
<td>53,132</td>
</tr>
<tr>
<td>Cerealien</td>
<td>117,833</td>
</tr>
<tr>
<td>Kinderprodukte</td>
<td>72,863</td>
</tr>
<tr>
<td>Schokolade Gesamt</td>
<td>41,412</td>
</tr>
<tr>
<td>Nichtkinderprodukte</td>
<td>44,970</td>
</tr>
</tbody>
</table>


Bei den Kinderprodukten konnten die in der Datenbank erfassten Produkte einer Unterguppe „Schokolade Gesamt“ nicht separat zugeordnet werden.
Zu beachten ist, dass sich die Energie- und Nährwertangaben in Tabelle 32 nicht auf das verzehrfertige Produkt, sondern auf 100 g Packungsinhalt beziehen. Das heißt, dass sich die Energie- und Nährwertangaben auf Produkte beziehen, die zwar so verzehrt werden können, in der Regel aber noch mit weiteren Lebensmitteln wie Milch, Joghurt o. Ä. vor dem Verzehr vermischt werden, die Energie- und Nährwertangaben der „vollständigen“ Speise sind noch höher einzuschätzen.

**Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt-Packungsinhalt**

Müsli hat allgemein einen höheren durchschnittlichen Fettgehalt als Cerealien (Tabelle 32). Die durchschnittlichen Fettgehalte der Schokomüsli-Produkte und der Müsli-Produkte mit Frucht/Nüssen/Samen liegen bei 13 g bzw. 10 g. Über die Hälfte (51 %) der Schoko-Müsli-Produkte haben Fettgehalte, die über dem Durchschnitt liegen. In allen Untergruppen zeigen Knusper-/Crunchy-Produkte durch die Röstung bei der Herstellung jeweils die höchsten Fettgehalte. Bei den Cerealien liegen die durchschnittlichen Fettgehalte bei 5,9 g (Kinderprodukte) und 6,6 g (Nichtkinderprodukte). Einen Ausreißer stellt bei den Nichtkinderprodukten ein Schoko Flakes-Produkt dar (26 g Fett).

**Zuckergehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt-Packungsinhalt**

Cerealien für Kinder weisen mit 29,2 g den höchsten durchschnittlichen Zuckergehalt auf. Der Zuckergehalt von 39 % dieser Produkte liegt oberhalb dieses Mittelwertes. Ein „Smacks“-Produkt hat mit 43 g den höchsten Zuckergehalt. Bei einer Portion von 30 g liegt die Zuckeraufnahme bei 12,9 g.

Vereinzelt enthalten auch Produkte aus anderen Gruppen hohe Zuckergehalte. Bei einem Vergleich der Müsli-Produkte (Schoko vs. Frucht/Nüsse/Samen), enthalten die Schoko-Müsli-Produkte insgesamt mehr Zucker (Tabelle 32). Das zuckerreichste Produkt ist dabei „Schokoladige Getreideflocken“ (Müsli Schoko; 45 g Zucker). Bei den Fruchtmüsli-Produkten resultiert der Zuckergehalt oft aus den enthaltenen getrockneten Früchten. So wird dem Fruchtmüsli mit dem höchsten Zuckeranteil (34 g) kein zusätzlicher Zucker zugegeben.

**Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Der Salzgehalt von Frühstücksprodukten ist bei allen Produkten mit durchschnittlichen Gehalten von 0,2 g - 0,7 g Salz gering.
4.2.13 Backwaren einschließlich Brot und Brötchen


**Backwaren süß + salzig, einschließlich Aufbackwaren**

Tabelle 33: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Backwaren süß + salzig, einschl. Aufbackwaren nach Zustandsform (GfK)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Backwaren</th>
<th>2015</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Eingekaufte Packs [Mio.]</td>
<td>Ø Zahl der Packs/Käuferhaushalt</td>
<td>Käuferhaushalte [Mio.]</td>
<td>Käuferreichweite [%]</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren</td>
<td>1.833,729</td>
<td>48,4</td>
<td>37,886</td>
<td>96,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren gekühlt und ungekühlt (kurzfristig haltbar)</td>
<td>662,775</td>
<td>21,1</td>
<td>31,337</td>
<td>79,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren gekühlt süß</td>
<td>15,498</td>
<td>3,3</td>
<td>4,656</td>
<td>11,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Aufbackwaren (ungekühlt)</td>
<td>416,393</td>
<td>17,6</td>
<td>23,717</td>
<td>60,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren gekühlt salzig</td>
<td>230,885</td>
<td>9,1</td>
<td>25,494</td>
<td>64,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren tiefgefroren</td>
<td>732,832</td>
<td>22,1</td>
<td>33,188</td>
<td>84,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren süß</td>
<td>128,179</td>
<td>6,6</td>
<td>19,376</td>
<td>49,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren salzig</td>
<td>604,653</td>
<td>19,6</td>
<td>30,845</td>
<td>78,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren länger haltbar (konserviert)</td>
<td>281,945</td>
<td>9,6</td>
<td>29,259</td>
<td>74,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren süß</td>
<td>281,945</td>
<td>9,6</td>
<td>29,259</td>
<td>74,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren Trockenprodukte</td>
<td>156,177</td>
<td>7,0</td>
<td>22,348</td>
<td>56,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren Trockenprodukte süß</td>
<td>72,435</td>
<td>4,7</td>
<td>15,370</td>
<td>39,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren Trockenprodukte salzig</td>
<td>83,742</td>
<td>5,8</td>
<td>14,401</td>
<td>36,6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Vorgefertigte Produkte aus der Gruppe der Backwaren wurden von 96 % der deutschen Haushalte im Jahr 2015 mindestens einmal gekauft. Dabei entfielen 73 % der gekauften Packs auf „salzige“ und 27 % auf „süße“ Produkte. Tiefgekühlte Produkte hatten den

---

\(^8\) Brötchen waren schwierig abzugrenzen: in den Aufbackwaren sind vorverpackte Brötchen erfasst, die im Backofen aufbereitet werden müssen, andere Brötchen sind in den Daten der GfK nicht ausgewiesen.
höchsten Anteil, gefolgt von den kurzfristig haltbaren (gekühlten und ungekühlten) Produkten (Tabelle 33).

**Backwaren süß**

Tabelle 34: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Backwaren süß nach Zustandsform (GfK)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Backwaren süß</th>
<th>2015</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Eingekaufte Packs [Mio.]</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren gekühlt süß</td>
<td>15,498</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren tiefgefroren süß</td>
<td>128,178</td>
</tr>
<tr>
<td>Kuchen</td>
<td>48,540</td>
</tr>
<tr>
<td>Teilchen (Berlin, Plunder, Windbeutel etc.)</td>
<td>47,974</td>
</tr>
<tr>
<td>Torten</td>
<td>31,630</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren süß (ungekühlt, länger haltbar)</td>
<td>281,945</td>
</tr>
<tr>
<td>Fertige Kuchen</td>
<td>250,836</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren Trockenprodukte süß</td>
<td>72,435</td>
</tr>
<tr>
<td>Backmischungen</td>
<td>60,308</td>
</tr>
<tr>
<td>Tortencremes, Füllungen</td>
<td>11,557</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Fertige, länger haltbare Kuchen machten den größten Anteil der gekauften süßen Backwaren aus, die von beinahe 75 % der deutschen Haushalte gekauft wurden. Es folgten die tiefgefrorenen Produkte, bei denen vorwiegend Kuchen, süße Teilchen und Torten gekauft wurden. Trockenprodukte wie Backmischungen wurden von über einem Drittel der Haushalte erworben (Tabelle 34).
Tabelle 35: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Backwaren süß in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Backwaren süß</th>
<th>Energie- und Nährwertgehalte pro 100 g verzehrfertigem Produkt</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Anzahl</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>n</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren tiefgefroren, süß</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kuchen</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>Torten</td>
<td>47</td>
</tr>
<tr>
<td>Teilchen</td>
<td>40</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren (ungekühlt, länger haltbar) süß</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Kuchen</td>
<td>67</td>
</tr>
<tr>
<td>Torten</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Teilchen</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren Trockenprodukte süß</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Backmischungen (Kuchen)</td>
<td>123</td>
</tr>
<tr>
<td>Tortencremes</td>
<td>5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Die durch die Recherche erfassten tiefgekühlten Produkte weisen im Mittel die gerings- ten Fettgehalte auf, über alle Zustandsformen gesehen liegen die Minimalwerte zwischen 2,0 g und 6,9 g, die Maximalwerte zwischen 27,0 g und 33 g (Tabelle 35). Eine Ausnahme bilden die länger haltbaren ungekühlten Torten (n=5), wie Sacher- und Linzer-Torten, deren Fettgehalte nur zwischen 18,0 g und 19 g schwanken. Die höchsten Fettgehalte von 33 g finden sich bei ungekühlten Teilchen sowie den Produkten aus Backmischungen und den Tortencremes. Über die Hälfte der Produkte bei ungekühlten Teilchen (z. B. mit Nuss, Schokolade oder Marzipan) und den Produkten aus Backmischungen (häufig Kuchen mit Schokolade) liegen über dem Mittelwert von 20,2 g bzw. 21 g.

**Zuckergehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Tortencremes weisen die geringsten Zuckergehalte auf, eines der Produkte aus Backmi- schungen mit 52,1 g den höchsten (Schokokuchen). Bei ungekühlten Kuchen, Torten und Teilchen liegen die Maximalwerte zwischen 43 g und 44,2 g, wobei auch hier wieder über 50 % der erfassten Teilchen (z. B. mit Schoko, Karamell oder Mandelhörnchen) den Mittelwert überschreiten.

**Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Torten, tiefgekühlte wie auch ungekühlte, länger haltbare sowie Tortencremes weisen bei den süßen Backwaren die geringsten, süße Teilchen, seien es tiefgekühlte oder ungekühlte, die höchsten Salzgehalte auf. Ein tiefgekühltes Produkt eines Heimdienstes hat den höchsten ausgewiesenen Salzgehalt von 2 g, gefolgt von ungekühlten Mini-Butter-Hörnchen (Hefeteig) mit 1,7 g. Croissants, Schokobrotchen, Milchbrötchen und Hefegebäck gehören bei den süßen Teilchen zu den 47 % der Produkte mit einem Salzgehalt über dem Mittelwert von 0,7 g.
**Backwaren salzig**

Tabelle 36: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Backwaren salzig (GfK)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Backwaren salzig</th>
<th>2015</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Eingekaufte Packs [Mio.]</td>
</tr>
<tr>
<td>Aufbackwaren (ungekühlt) salzig</td>
<td>416,393</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren gekühlt salzig</td>
<td>230,884</td>
</tr>
<tr>
<td>Frischteige salzig</td>
<td>109,595</td>
</tr>
<tr>
<td>Baguette/Brötchen, Sandwiches, Wraps, belegt, gefüllt</td>
<td>110,538</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren tiefgefroren salzig</td>
<td>604,652</td>
</tr>
<tr>
<td>Pizza/Pizzabaguette/Pizzaburger/Ofenbrot</td>
<td>413,257</td>
</tr>
<tr>
<td>Aufbackbrötchen/-brezeln</td>
<td>116,032</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren Trockenprodukte salzig</td>
<td>83,742</td>
</tr>
<tr>
<td>Backmischung salzig</td>
<td>39,423</td>
</tr>
<tr>
<td>Backerbsen, Croutons</td>
<td>23,367</td>
</tr>
<tr>
<td>Taco Shells/Tortilla/Wraps</td>
<td>20,952</td>
</tr>
</tbody>
</table>


Tabelle 37: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Backwaren salzig in Abhän-


gigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Die hier ausgewiesenen Informationen zu Aufbackwaren beziehen sich auf ungefüllte

Brötchen, Brezeln und Mini-Fladenbrote. Die Mittelwerte des Fettgehalts liegen bei 3 g

(ungekühlt) bzw. 2,8 g (tiefgefroren). Auch bei den Minimal- (0,8 g bzw. 0,7 g) und

Maximalwerten (12 g bzw. 11 g) bestehen nur geringe Unterschiede zwischen ungekühl-

ten und tiefgefrorenen Produkten. Unabhängig von der Zustandsform finden sich hohe

Maximalwerte bei den „belegten/gefüllten“ Produkten, wie Pizzen und belegten/gefüllten

Baguettes, Sandwiches und Wraps. Maximalwerte von bis zu 27 g weisen ungekühlte

gefüllte pikante Knäckebrote (z. B. Sandwich Mild Cheese/Wasa) auf. Bei gekühlten,

gefüllten Baguettes, Sandwiches usw. liegt die Spannbreite der Fettgehalte zwischen

2,1 g und 21,9 g; 69 % der erfassten Produkte liegen hierbei jedoch über dem Mittelwert

von 13 g. Bei den entsprechenden tiefgefahrenen Produkten ist die Spannbreite ähnlich,

der Mittelwert mit 9,2 g etwas geringer und nur 42 % der Produkte liegen über diesem

Mittelwert. Ähnlich sehen auch die Werte für tiefgefrorene Pizzen aus. Den mit Abstand

höchsten Fettgehalt haben Mini-Blätterteigpizzen (20,4 g) und Käse-Pizzettis zweier

Tiefkühleidienste (16,8 g); mit Gehalten von unter 15,6 g folgen in erster Linie Pizzen

mit viel Käse. Bei den in Tabelle 37 als Trockenprodukte aufgeführten Tacco Shells usw.

das sich um fertig gebackenen ungefüllte Produkte, die länger ungekühlt haltbar

sind. Von diesen Produkten weisen zwei Tacco Shells – frittierter schalenförmiger Maisfla-

den – 27 g und 26,3 g Fett auf, alle anderen Produkte haben weitaus geringere Fettgehal-

te und liegen unter dem Mittelwert von 10,3 g.
**Zuckergehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**


**Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Die Salzgehalte dieser Produkte sind mit Mittelwerten zwischen 1,1 g und 1,7 g und Maximalgehalten zwischen 1,7 g und 2,3 g relativ hoch, den höchsten Salzgehalt erreichen bei den tiefgekühlten Aufbackwaren Laugenstangen und Laugenbrezeln, die üblicherweise noch mit Salz bestreut werden. Bei tiefgefrorenen Pizzen, ungekühlten, ungefüllten Wraps und ungeschützten Aufbackwaren beträgt der Anteil der jeweils über dem Mittelwert liegenden Produkte über 55%. Bei Berücksichtigung einer durchschnittlichen Portionsgröße von 360 g (220 g - 500 g, n=181) bei tiefgefrorenen Pizzen und einem durchschnittlichen Salzgehalt von 1,3 g pro 100 g entspricht dies einer Salzaufnahme beim Verzehr des Produkts von 4,7 g, das entspricht einem Anteil von 78% der als ausreichend erachteten Salzaufnahme pro Person und Tag.

**Brot und Brötchen**


Tabelle 38: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Brot in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Brot</th>
<th>Anzahl</th>
<th>Energie [kJ] min</th>
<th>Energie [kcal] min</th>
<th>Fett [g] min</th>
<th>davon ges. Fettsäuren [g] min</th>
<th>Kohlenhydrate [g] min</th>
<th>davon Zucker [g] min</th>
<th>Protein [g] min</th>
<th>Salz [g] min</th>
<th>MW</th>
<th>max</th>
<th>max</th>
<th>max</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Brote ungekühlt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Toastbrot, Sandwichbrot</td>
<td>41</td>
<td>938</td>
<td>1,35</td>
<td>221</td>
<td>4,2</td>
<td>1,6</td>
<td>1,1</td>
<td>0,1</td>
<td>25</td>
<td>12,8</td>
<td>3,8</td>
<td>1,1</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Roggen-, Weizenbrote</td>
<td>118</td>
<td>759</td>
<td>1,06</td>
<td>180</td>
<td>3,7</td>
<td>0,5</td>
<td>0,3</td>
<td>0,0</td>
<td>1,7</td>
<td>7,5</td>
<td>5,6</td>
<td>0,9</td>
<td>0,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Sonstige Brote</td>
<td>25</td>
<td>855</td>
<td>1,28</td>
<td>202</td>
<td>5,0</td>
<td>1,1</td>
<td>0,3</td>
<td>0,0</td>
<td>3,9</td>
<td>7,5</td>
<td>3,8</td>
<td>0,9</td>
<td>0,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Knäckebrot Trockenprodukte</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Knäckebrot</td>
<td>77</td>
<td>1219</td>
<td>2,05</td>
<td>286</td>
<td>5,9</td>
<td>0,6</td>
<td>0,7</td>
<td>0,0</td>
<td>21,0</td>
<td>49,0</td>
<td>3,4</td>
<td>0,0</td>
<td>16,1</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt


Zuckergehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt


Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Der durchschnittliche Salzgehalt der erfassten Brote beträgt 1 g. Von 266 Brotprodukten weisen 29 Produkte, die meist den Knäckebroteten zugeordnet sind, einen Salzgehalt von > 1,5 g auf. Der höchste Salzgehalt (3,3 g) ist bei einem Brezelsalz-Laugen-Knäckebrot zu finden.
### 4.2.14 Knabberartikel aus verschiedenen LM-Gruppen

Für die Produktgruppe Knabberartikel liegen Daten der GfK (Tabelle 39) vor:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Knabberartikel</th>
<th>2015</th>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Eingekaufte Packs [Mio.]</td>
<td>Ø Zahl der Packs/Käuferhaushalt</td>
<td>Käuferhaushalte [Mio.]</td>
<td>Käuferreichweite [%]</td>
</tr>
<tr>
<td>Knabberartikel insgesamt</td>
<td>1.222,947</td>
<td>34,4</td>
<td>35,531</td>
<td>90,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Knabberartikel Trockenprodukte</td>
<td>1.221,297</td>
<td>34,4</td>
<td>35,519</td>
<td>90,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffelchips, -sticks</td>
<td>388,682</td>
<td>15,3</td>
<td>25,353</td>
<td>64,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Knabbergebäck (z. B. Cracker, Gebäckstangen, Salzstangen)</td>
<td>269,457</td>
<td>10,1</td>
<td>26,794</td>
<td>68,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Nüsse/Kerne gewürzt/gesalzen</td>
<td>263,951</td>
<td>10,7</td>
<td>24,610</td>
<td>62,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Flips, Figuren, Tortillachips</td>
<td>203,424</td>
<td>9,1</td>
<td>22,263</td>
<td>56,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Salami Snacks</td>
<td>52,256</td>
<td>8,1</td>
<td>6,429</td>
<td>16,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Popcorn 'süß'</td>
<td>18,160</td>
<td>3,0</td>
<td>5,965</td>
<td>15,1</td>
</tr>
</tbody>
</table>


### Tabelle 40: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Knabberartikeln in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

| Knabberartikel | Energie- und Nährwertgehalte pro 100 g verzehrfertigem Produkt |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------------|-------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                | Anzahl | Energie [kJ] | Energie [kcal] | Fett [g] | davon ges. Fettsäuren [g] | Kohlenhydrate [g] | davon Zucker [g] | Protein [g] | Salz [g] |
| Knabberartikel Trockenprodukte |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Kartoffelchips, -sticks | 92 | 1719 | 2325 | 408 | 668 | 31,0 | 9,0 | 38,0 | 1,1 | 33,8 | 38,0 | 75,0 | 2,2 | 0,1 | 11,0 | 0,1 | 3,4 |
| Tortillachips | 17 | 1979 | 2086 | 472 | 499 | 21,7 | 20,0 | 25,0 | 2,2 | 11,0 | 60,0 | 65,0 | 2,2 | 1,5 | 47,4 | 5,4 | 6,7 |
| Gemüsechips | 12 | 1585 | 2291 | 380 | 547 | 32,9 | 24,6 | 43,0 | 2,7 | 33,5 | 31,0 | 65,0 | 25,7 | 10,7 | 39,0 | 2,8 | 6,0 |
| Knabbergebäck (Cracker, Gebäckstangen, Salzstangen, usw.) | 127 | 1154 | 2368 | 274 | 588 | 14,1 | 0,8 | 38,2 | 0,2 | 25,5 | 42,2 | 83,5 | 3,6 | 0,0 | 11,0 | 0,0 | 19,0 |
| Nüsse/Kerne | 68 | 1938 | 3086 | 294 | 748 | 44,7 | 25,0 | 73,0 | 2,8 | 12,0 | 49,0 | 42,3 | 12,4 | 0,5 | 44,0 | 6,5 | 30,0 |
| Erdnüsseflips | 12 | 1603 | 2233 | 378 | 535 | 22,5 | 2,2 | 31,0 | 0,3 | 170 | 50,0 | 80,0 | 3,1 | 0,7 | 7,0 | 7,5 | 14,0 |
| Salami Snacks | 12 | 1454 | 2184 | 348 | 527 | 38,0 | 20,0 | 45,8 | 8,0 | 18,3 | 0,5 | 4,0 | 1,3 | 0,2 | 3,3 | 20,0 | 38,0 |

58
Die Knabberartikel setzen sich wie folgt zusammen:

- Kartoffelchips und -sticks verschiedenster Geschmacksrichtungen, z. B. Barbecue, Zwiebel, Balsamico sowie Natur (nur gesalzen) und Herstellungsverfahren, z. B. Kesselchips.
- Tortillachips (hergestellt aus Maismehl) verschiedenster Geschmacksrichtungen, z. B. Natur, Käse, Paprika oder Chili.
- Gemüsechips
- Knabbergebäck, z. B. Salzgebäck und pikante Kekse in verschiedenen Ausformungen (z. B. Cracker, Salzstangen, Salzbrezeln, Bierstengel) und Geschmacksrichtungen (z. B. Käse, Kräuter, Gewürze).
- Erdnussflips in verschiedenen Ausformungen und Geschmacksrichtungen
- Salami Snacks

**Fettgehalt pro 100 g verzehrtem Produkt**

Nüsse und Kerne haben den höchsten Fettgehalt bei den Knabberartikeln mit 44,7 g im Durchschnitt, gefolgt von Salami-Snacks (38 g) und Gemüse- und Kartoffelchips (32,9 g/31 g). Einen geringeren Fettanteil haben Erdnussflips (22,5 g) und Tortilla-Chips (21,7 g). Knabbergebäck hat mit durchschnittlich 14,1 g den geringsten Fettgehalt.

Von den Nüssen und Kernen hat ein Drittel einen Fettgehalt von mehr als 50 g, dabei handelt es sich um Macadamia-Nüsse mit einem maximalen Fettgehalt von 73 g, Nussmischungen, einige Sorten Pistazien und Mandeln.

Die Gemüsechips haben mit 32,9 g im Durchschnitt einen etwas höheren Fettgehalt als die Kartoffelchips. Von den 12 Sorten Gemüsechips liegt bei 9 Sorten der Fettgehalt über 30 g.

Bei den Kartoffelchips, -sticks haben die Produkte eines Herstellers, unabhängig von der Geschmackszutat, z. B. Barbecue, Sweet Chili oder Käse & Zwiebel, den maximalen Fettgehalt von 38,0 g. Insgesamt haben zwei Drittel der Kartoffelchips, -sticks einen Fettgehalt von mehr als 30 g. Jedoch gibt es auch zwei Sorten mit nur 9 g Fett.

Von den Erdnussflips (Extrudate) haben 10 der 12 Produkte einen Fettgehalt zwischen 2,2 g und 31 g. Den niedrigsten Fettgehalt hat ein Produkt mit 2,2 g. Tortillachips haben durchschnittlich mit 21,7 g im Mittel einen deutlich geringeren Fettgehalt als Kartoffel- und Gemüsechips, die Spannbreite des Fettgehalts ist von 20 g bis 25 g relativ gering. Die Spannbreite des Fettgehalts beim Knabbergebäck reicht von 0,8 g bis 38,2 g, da Knabbergebäck viele verschiedene Produkte beinhaltet (s.o.). Den höchsten Fettgehalt haben einige Sorten Käsegebäck (25 g bis 38 g), die einen hohen Butteranteil haben. Es gibt jedoch auch ein Käsegebäck ohne Butter mit nur 6,4 g Fett. Mehr als ein Drittel der erfassten Produkte bei Knabbergebäck hat einen Fettgehalt von 10 g und weniger, dazu gehören z. B. Salzstangen, Salzbrezeln, Dinkelbrezeln und Bierstengel.
Zuckergehalt pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Den höchsten Zuckergehalt bei den Knabberartikeln haben Gemüsechips mit durchschnittlich 25,7 g und Nüsse und Kerne mit 12,4 g (Tabelle 40). Von den 12 Gemüsechips-Sorten haben 4 einen Zuckeranteil von mehr als 33 g. Den maximalen Zuckeranteil hat eine Sorte Rote Bete-Chips mit 39 g, dem Produkt ist kein Zucker zugefügt. Den geringsten Zuckeranteil von 10,7 g haben Süßkartoffelchips.


Salzgehalt pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Von den Knabberartikeln haben Salami Snacks mit 4,7 g im Durchschnitt den höchsten Salzgehalt. Knabbergebäck liegt im Salzgehalt mit 2,9 g im Durchschnitt über den anderen Knabberartikeln, die einen durchschnittlichen Salzgehalt von 1 g bis 2 g aufweisen. Mehr als die Hälfte des Knabbergebäcks (69 von 127 Produkten) hat einen Salzgehalt von über 2,5 g. Dabei handelt es sich vor allem um Käse- und Salzgebäck. Bei einem „Knuspergebäck“ mit dem höchsten Salzgehalt von knapp 8 g, der errechnet wurde, ist auf der Packung nur der Natriumgehalt (3 g) angegeben.

Nur ein geringer Anteil der Kartoffel-, Gemüse- und Tortillachips (10 der 92 Kartoffelchips, 1 der 12 Gemüsechips, 3 der 17 Tortillachips) hat einen Salzgehalt von mehr als 2 g, bei den Erdnussflips sind es 3 der 12 Produkte.
4.2.15 Desserts


Tabelle 41: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Desserts nach Zustandsform (GfK)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Desserts</th>
<th>Eingekaufte Packs [Mio.]</th>
<th>Ø Zahl der Packs/Käuferhaushalt</th>
<th>Käuferhaushalte [Mio.]</th>
<th>Käuferreichweite [%]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Desserts insgesamt</td>
<td>1.428,065</td>
<td>41,7</td>
<td>34,253</td>
<td>87,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Desserts gekühlt</td>
<td>1.228,732</td>
<td>40,6</td>
<td>30,234</td>
<td>76,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Kinderprodukte</td>
<td>62,804</td>
<td>6,6</td>
<td>9,545</td>
<td>24,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Keine Kinderprodukte</td>
<td>1.165,928</td>
<td>39,2</td>
<td>29,777</td>
<td>75,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Pudding/Creme/Mousse</td>
<td>611,755</td>
<td>24,4</td>
<td>25,026</td>
<td>63,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Milchreis/Grießdessert</td>
<td>312,884</td>
<td>18,3</td>
<td>17,091</td>
<td>43,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Wackelpudding/Götterspeise</td>
<td>40,275</td>
<td>8,9</td>
<td>4,524</td>
<td>11,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Desserts tiefgefroren</td>
<td>6,935</td>
<td>3,0</td>
<td>2,337</td>
<td>5,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Desserts konserviert</td>
<td>7,892</td>
<td>4,0</td>
<td>1,997</td>
<td>5,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Desserts Trockenprodukte</td>
<td>184,506</td>
<td>7,7</td>
<td>23,981</td>
<td>60,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Cremespeise/Milchpudding/</td>
<td>121,868</td>
<td>5,8</td>
<td>21,122</td>
<td>53,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Mousse</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Milchreis/Grießbrei</td>
<td>30,810</td>
<td>5,2</td>
<td>5,960</td>
<td>15,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Götterspeise</td>
<td>12,191</td>
<td>3,3</td>
<td>3,670</td>
<td>9,3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Tabelle 42: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Desserts in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Desserts gekühlt</th>
<th>Anzahl</th>
<th>Energie [kJ]</th>
<th>Energie [kcal]</th>
<th>Fett [g]</th>
<th>davon ges. Fettsäuren [g]</th>
<th>Kohlenhydrate [g]</th>
<th>davon Zucker [g]</th>
<th>Protein [g]</th>
<th>Salz [g]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Kinderprodukte</td>
<td>18</td>
<td>436</td>
<td>813</td>
<td>103</td>
<td>195</td>
<td>5,6</td>
<td>2,8</td>
<td>13,5</td>
<td>1,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Keine Kinderprodukte</td>
<td></td>
<td>90</td>
<td>274</td>
<td>1050</td>
<td>65</td>
<td>251</td>
<td>5,8</td>
<td>0,9</td>
<td>13,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Pudding/Creme/Mousse</td>
<td>90</td>
<td>320</td>
<td>604</td>
<td>76</td>
<td>144</td>
<td>3,7</td>
<td>1,9</td>
<td>7,8</td>
<td>0,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Milchreis/Grießdessert</td>
<td>25</td>
<td>272</td>
<td>444</td>
<td>64</td>
<td>105</td>
<td>0,9</td>
<td>0,0</td>
<td>1,6</td>
<td>0,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Wackelpudding/Götterspeise</td>
<td>36</td>
<td>177</td>
<td>488</td>
<td>42</td>
<td>117</td>
<td>5,5</td>
<td>1,7</td>
<td>5,9</td>
<td>0,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Vegetarische Desserts (Sojabasis)</td>
<td>36</td>
<td>357</td>
<td>1259</td>
<td>84</td>
<td>303</td>
<td>3,8</td>
<td>0,8</td>
<td>22,0</td>
<td>0,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Desserts Trockenprodukte</td>
<td></td>
<td>19</td>
<td>372</td>
<td>469</td>
<td>88</td>
<td>116</td>
<td>1,4</td>
<td>1,3</td>
<td>1,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Cremespeise/Milchpudding/Mousse</td>
<td>16</td>
<td>232</td>
<td>440</td>
<td>55</td>
<td>104</td>
<td>0,0</td>
<td>0,0</td>
<td>0,0</td>
<td>0,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**


**Zuckergehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Bei einer üblichen Portionsgröße von 150 g - 200 g und einem durchschnittlichen Zuckergehalt von 14 g/100 g beträgt die Zuckerzufuhr 21 g - 28 g (ca. 5-6 Kaffeelöffel).

**Salzgehalte in g pro 100 g verzehrftigem Produkt**

Bei den verschiedenen Dessertgruppen sind ähnliche Salzgehalte feststellbar. Nur Wackelpuddings/Götterspeisen weisen mit 0,09 g (gekühlt) und 0,03 g (aus Trockenprodukt) deutlich geringere Salzgehalte im Durchschnitt auf. Den höchsten Salzgehalt hat ein Mango-Soja-Quark.

### 4.2.16 Brotaufstriche

Brotaufstriche wurden im Jahr 2015 von ca. 87 % aller deutschen Haushalte erworben (Tabelle 43). Im Durchschnitt kaufte ein Käuferhaushalt 15 Packs. Der größte Absatz und die größte Käuferreichweite sind bei den Konfitüren zu verzeichnen, gefolgt von Nuss-/Nougat-/Schoko- und Milchcremes. Ein geringer Anteil an Haushalten (10 % - 15 %) erwarb pflanzliche Brotaufstriche (gekühlt und konserviert).

Tabelle 43: Angaben über die Anzahl eingekaufter Packs insgesamt, die durchschnittliche Anzahl Packs/Käuferhaushalt, die Anzahl der Käuferhaushalte und die Käuferreichweite bei Brotaufstrichen nach Zustandsform (GfK)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Brotaufstriche</th>
<th>Eingekaufte Packs [Mio.]</th>
<th>Ø Zahl der Packs/Käuferhaushalt</th>
<th>Käuferhaushalte [Mio.]</th>
<th>Käuferreichweite [%]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Brotaufstriche insgesamt</td>
<td>510,356</td>
<td>14,9</td>
<td>34,144</td>
<td>86,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Brotaufstriche gekühlt</td>
<td>15,928</td>
<td>3,5</td>
<td>4,613</td>
<td>11,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Pflanzliche Brotaufstriche</td>
<td>12,139</td>
<td>3,1</td>
<td>3,882</td>
<td>9,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Brotaufstriche konserviert</td>
<td>494,428</td>
<td>14,6</td>
<td>33,783</td>
<td>85,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Konfitüre</td>
<td>295,287</td>
<td>10,8</td>
<td>27,415</td>
<td>69,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Konfitüre/Marmelade</td>
<td>188,128</td>
<td>8,2</td>
<td>22,856</td>
<td>58,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuss/Nougat/Schoko/Milchcreme</td>
<td>138,051</td>
<td>6,6</td>
<td>20,775</td>
<td>52,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Pflanzliche Brotaufstriche</td>
<td>24,693</td>
<td>4,2</td>
<td>5,891</td>
<td>15,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Die Energie- und Nährwertgehalte der erfassten Brotaufstriche sind in der Tabelle 44 dargestellt. Aufgrund der sehr geringen Absatzmengen wurden die Daten zu Kräuter-/Erdnussbutter sowie Mandel-/Macadamia-/Sesam- und Cashewcremes in dieser Auswertung nicht berücksichtigt.
Tabelle 44: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Brotaufstrichen in Abhängigkeit von der Zustandsform pro 100 g verzehrfertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Brotaufstriche</th>
<th>Anzahl</th>
<th>Energie [kJ]</th>
<th>Energie [kcal]</th>
<th>Fett [g]</th>
<th>davon ges. Fettsäuren [g]</th>
<th>Kohlenhydrate [g]</th>
<th>davon Zucker [g]</th>
<th>Protein [g]</th>
<th>Salz [g]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>n</td>
<td>min</td>
<td>max</td>
<td>min</td>
<td>max</td>
<td>min</td>
<td>max</td>
<td>min</td>
<td>min</td>
</tr>
<tr>
<td>Brotaufstriche gekühlt</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pikante vegetarische Brotaufstriche</td>
<td>22</td>
<td>668</td>
<td>1585</td>
<td>161</td>
<td>383</td>
<td>23,4</td>
<td>12,0</td>
<td>34,8</td>
<td>1,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Brotaufstriche konserviert</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Konfitüren, Marmelade</td>
<td>156</td>
<td>460</td>
<td>1142</td>
<td>108</td>
<td>269</td>
<td>0,2</td>
<td>0,0</td>
<td>0,0</td>
<td>0,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fruchtaufstriche, Mus</td>
<td>45</td>
<td>422</td>
<td>1019</td>
<td>100</td>
<td>256</td>
<td>0,3</td>
<td>0,1</td>
<td>0,0</td>
<td>0,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Nuss-Nougat-/Schoko-/Milchcreme</td>
<td>18</td>
<td>2249</td>
<td>2617</td>
<td>540</td>
<td>675</td>
<td>39,6</td>
<td>29,1</td>
<td>52,8</td>
<td>6,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Pikante vegetarische Brotaufstriche</td>
<td>188</td>
<td>341</td>
<td>3419</td>
<td>82</td>
<td>831</td>
<td>21,1</td>
<td>0,0</td>
<td>89,0</td>
<td>6,2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Fettgehalte pro 100 g verzehrfertigem Produkt


Zuckergehalte pro 100 g verzehrfertigem Produkt


Salzgehalte pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Die Salzgehalte der pikanten Brotaufstriche sind erwartungsgemäß höher als die der süßen Brotaufstriche. Von 210 erfassten vegetarischen, pikanten Brotaufstrichen (gekühlt und konserviert) haben 23 Produkte einen Salzgehalt über 2 g. Die mit Abstand höchsten Salzgehalte sind bei zwei Bruschetta-Aufstrichen zu finden (Paprikazubereitung: 3,4 g; Tomatenzubereitung: 4,5 g).
4.2.17 Milchprodukte

Verzehrte Joghurt- und Quarkzubereitungen werden gegliedert in:

- Fruchtjoghurt
- Fruchtquark
- Würzquark (Quark mit Kräuter-, Gewürz-, Gemüsezubereitungen).


<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>2015</td>
<td>Nov. 2014 - Okt. 2015</td>
</tr>
<tr>
<td>Fruchtjoghurt</td>
<td>1.429,10</td>
<td>1.429.320</td>
</tr>
<tr>
<td>Fruchtquark</td>
<td>320</td>
<td>319302</td>
</tr>
<tr>
<td>Würzquark</td>
<td>129,2</td>
<td>keine Angabe</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(LZ, 2016), (Markant Magazin, 2016)


Tabelle 46: Pro-Kopf-Konsum von Fruchtjoghurt in kg von 2011 bis 2014

<table>
<thead>
<tr>
<th>Joghurt-, Quarkzubereitungen</th>
<th>Pro-Kopf-Konsum [kg]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>2011</td>
</tr>
<tr>
<td>Fruchtjoghurt</td>
<td>14,3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(ZMB, 2016)
Tabelle 47: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von gekühltem Fruchtjoghurt, Fruchtquark und Würzquark pro 100 g verzehrfertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Joghurt- und Quarkzubereitungen</th>
<th>Anzahl</th>
<th>Energie [kJ]</th>
<th>Energie [kcal]</th>
<th>Fett [g]</th>
<th>dvg ges. Fettsäuren [g]</th>
<th>Kohlenhydrate [g]</th>
<th>davon Zucker [g]</th>
<th>Protein [g]</th>
<th>Salz [g]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Fruchtjoghurt, gekühlt</td>
<td>482</td>
<td>188-782</td>
<td>3-187</td>
<td>4.2</td>
<td>1-12.4</td>
<td>0-7.0</td>
<td>4.9-24.6</td>
<td>13.7-22.0</td>
<td>9.0</td>
</tr>
<tr>
<td>Fruchtquark, gekühlt</td>
<td>100</td>
<td>286-685</td>
<td>3-165</td>
<td>3.4</td>
<td>1-8.1</td>
<td>0.1-5.4</td>
<td>6.3-19.4</td>
<td>13.0-28.0</td>
<td>3.7</td>
</tr>
<tr>
<td>Würzquark, gekühlt</td>
<td>23</td>
<td>329-1748</td>
<td>3-424</td>
<td>10.7</td>
<td>2-42.0</td>
<td>1.3-9.0</td>
<td>5.0-10.0</td>
<td>1.0-3.2</td>
<td>1.5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Fruchtjoghurt


Fettgehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Der Fettgehalt der Fruchtjoghurtzubereitungen hat eine Spannbreite von 0,1 g bis 12,4 g Fett und ist abhängig vom Fettanteil in der Milch und von den Geschmackszutaten. Ca. ein Fünftel der Produkte hat einen Fettgehalt von 7,5 % im Milchanteil und darüber. Das Produkt mit dem höchsten Fettgehalt von 12,4 g ist ein Rahmjoghurt mit Stracciatella, einer Schokoladenzubereitung. Rahmjoghurt hat naturgemäß einen hohen Fettgehalt, aber auch Joghurtzubereitungen mit Geschmackszutaten wie z. B. Schokolade, Nüssen und Krokant.

Zuckergerhalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Der Zuckergehalt erstreckt sich von 4 g bis 22 g und ist abhängig von der Art der Geschmackszutaten. Bei knapp der Hälfte der Produkte (207 von 482) liegt der Zuckeranteil über dem Mittel von 13,7 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt. Die höchsten Zuckeranteile haben ein Joghurt mit einem Schokoladenzusatz (22 g Zuckeranteil) und ein Joghurt mit Haselnusskrokant (19 g Zuckerzusatz), jedoch auch Joghurtzubereitungen mit Fruchtzusätzen haben zum Teil hohe Zuckerzusätze von mehr als 15 g. Ein Joghurtbecher mit 150 g Inhalt enthält bei einem Zuckergehalt von 13,7 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt ca. 20 g Zucker, was 4 Kaffeelöffeln Zucker entspricht.

Fruchtquark

Fruchtquark beinhaltet Produkte verschiedener Fettstufen, mit Fruchtzubereitungen, Vanille-, Honig- oder Schokoladezusätzen und gesüßten Naturquark.

Fettgehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Der Fettgehalt der betrachteten Produkte hat eine Spannbreite von 0,1 g bis 8,1 g und liegt im Mittel bei 3,4 g, der Fettgehalt von ca. der Hälfte der Produkte (51 von 100) liegt darüber. Der Fettgehalt ist abhängig vom Fettgehalt des Quarks und von den Geschmackszutaten. Den höchsten Fettgehalt von 8,1 g hat eine Quarkzubereitung mit Schokoladenzusatz.
**Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Der Zuckeranteil der Produkte liegt zwischen 2,8 g und 18 g (Tabelle 47). Der durchschnittliche Zuckeranteil beträgt 13,8 g, bei zwei Dritteln (66 von 100) der Produkte liegt der Fettgehalt darüber. Einen Fettgehalt von mehr als 15 g hat ca. ein Drittel der süßen Quarkzubereitungen mit Schokolade-, Vanille-, Knusper- und Fruchtzusätzen. Das Produkt mit dem höchsten Zuckergehalt von 18 g, das entspricht knapp 4 Kaffeelöffeln Zucker, ist ein Vanille-Quark.

**Würzquark**

Würzquark beinhaltet Quarkzubereitungen mit Kräutern, Gewürzen (z. B. Kresse, Knoblauch, Chili) oder Gemüsezubereitungen (z. B. Gurke, Zwiebel, Paprika).

**Fettgehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Der Fettgehalt der Produkte liegt zwischen 2,0 g und 42,0 g, wobei diejenigen mit dem höchsten Fettgehalt von 42 g bzw. 36 g, eine Knoblauch- und eine Paprikaquarkcreme, Ausreißer darstellen. Die Mehrzahl der Produkte (16 von 23) hat einen Fettgehalt von 5 g bis 10 g.

**Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Der Würzquark hat im Mittel einen Zuckergehalt von 4,2 g, jedoch ist nur bei 13 Produkten ein Zuckergehalt ausgewiesen. Bei der Hälfte dieser Produkte liegt der Zuckergehalt über 4,2 g, es handelt sich dabei v.a. um Kräuter- und Knoblauchquarkzubereitungen. Ein 150 g-Becher Knoblauchquark mit 4,5 g Zucker pro 100 g verzehrfertigem Produkt enthält knapp 7 g Zucker, was ca. 1,5 Kaffeelöffeln entspricht.

**Salzgehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Der Würzquark hat einen durchschnittlichen Salzgehalt von 1,0 g. Bei 4 der 13 Produkte, für die ein Salzgehalt ausgewiesen ist, liegt er darüber. Ein 150 g-Becher Knoblauchquark mit dem höchsten Salzgehalt von 1,5 g pro 100 g verzehrfertigem Produkt enthält 2,3 g, was ca. einem halben Kaffeelöffel entspricht.

**Käse**


<table>
<thead>
<tr>
<th>Käse</th>
<th>Pro-Kopf-Konsum [kg]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>2010</td>
</tr>
<tr>
<td>Käse insgesamt</td>
<td>22,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Schnittkäse</td>
<td>6,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Frischkäse</td>
<td>6,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Pasta filata Käse</td>
<td>3,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Hartkäse</td>
<td>2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Weichkäse</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Schmelzkäse</td>
<td>1,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Sauermilch-, Koch- und Molkenkäse</td>
<td>0,5</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(Statista GmbH, 2016)


Tabelle 49: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Käse in Abhängigkeit der Käsesorte pro 100 g verzehrfertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Käse</th>
<th>Anzahl</th>
<th>Energie [kJ]</th>
<th>Energie [kcal]</th>
<th>Fett [g]</th>
<th>dav. ges. Fettsäuren [g]</th>
<th>Kohlenhydrate [g]</th>
<th>davon Zucker [g]</th>
<th>Protein [g]</th>
<th>Salz [g]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Schnittkäse</td>
<td>131</td>
<td>870 - 1960</td>
<td>208 - 408</td>
<td>26,8 - 2,0</td>
<td>34,0 - 8,0</td>
<td>23,0 - 0,0</td>
<td>3,2 - 0,0</td>
<td>3,7 - 1,5</td>
<td>3,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Frischkäse</td>
<td>241</td>
<td>269 - 1889</td>
<td>64 - 456</td>
<td>21,5 - 0,2</td>
<td>46,0 - 0,1</td>
<td>30,0 - 0,8</td>
<td>3,9 - 0,5</td>
<td>5,9 - 1,1</td>
<td>2,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Hartkäse</td>
<td>26</td>
<td>1509 - 1803</td>
<td>363 - 434</td>
<td>30,5 - 28,0</td>
<td>35,0 - 18,0</td>
<td>25,6 - 0,0</td>
<td>0,1 - 0,0</td>
<td>0,1 - 0,1</td>
<td>4,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Weichkäse</td>
<td>97</td>
<td>784 - 2610</td>
<td>187 - 634</td>
<td>27,8 - 9,0</td>
<td>66,0 - 5,5</td>
<td>28,0 - 0,1</td>
<td>0,7 - 0,0</td>
<td>0,7 - 0,1</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Backkäse, natur</td>
<td>37</td>
<td>507 - 1629</td>
<td>121 - 395</td>
<td>23,8 - 0,3</td>
<td>38,8 - 0,2</td>
<td>21,0 - 0,4</td>
<td>0,4 - 0,1</td>
<td>0,4 - 0,2</td>
<td>3,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Backkäse, paniert</td>
<td>12</td>
<td>1052 - 1350</td>
<td>252 - 324</td>
<td>17,0 - 12,0</td>
<td>22,0 - 5,8</td>
<td>12,0 - 14,0</td>
<td>6,8 - 0,5</td>
<td>6,8 - 10,5</td>
<td>1,9</td>
</tr>
</tbody>
</table>


**Fettgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Die Spannbreite der Fettgehalte schwankt innerhalb der meisten Käsesorten stark (Tabelle 49). Der Fettgehalt von Hartkäse stellt dabei mit einem Minimum von 2 g und einem Maximum von 35 g eine Ausnahme dar (durchschnittlicher Gehalt: 31 g).

Weichkäse ist mit einem durchschnittlichen Fettgehalt von 28 g eine der fettreichsten Käsesorten. Die höchsten Gehalte haben in Öl eingelegte Weichkäsewürfel und ein mit Öl angemachter Salatkäse (Fettgehalt: 58 g-66 g). Verschiedene Schimmelkäse-Sorten sind mit 42 g Fett ebenfalls fettreich. Besonders fettarm sind zwei Frischkäse-Sorten mit jeweils 0,2 g Fett.

**Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Nahezu allen Käsesorten ist Zucker in unterschiedlichen Mengen zugesetzt. Bei Hartkäse, Schnittkäse sowie bei Backkäseprodukten (natur) liegt der durchschnittliche Gehalt bei ≤ 1 g. Frischkäse enthält bereits im Mittel 3,9 g Zucker. Einen absoluten Ausreißer stellt mit 36 g der Frischkäse mit Milka von Philadelphia dar. Auch fruchtige Frischkäsesorten (Ananas, Mango, Erdbeere) enthalten Zuckergehalte von 12,4 g - 15,9 g. Besonders fettarm sind zwei Frischkäse-Sorten mit jeweils 0,2 g Fett.

**Salzgehalte in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Der Salzgehalt von Käse ist vom Herstellungsverfahren abhängig. Die durchschnittlichen Salzgehalte liegen zwischen 1,1 g (Frischkäse) und 2,7 g (Backkäseprodukte, natur). Die salzreichsten Käsesorten sind mit Maximalwerten > 4 g Produkte der Sorten Weich- und Hartkäse. Darunter ein türkischer Zopfkäse (Weichkäse) und zwei italienische Hartkäse unterschiedlicher Marken.
4.2.18 Süßwaren


Tabelle 50: Pro-Kopf-Konsum von Süßwaren in kg in Deutschland in 2013 und 2014

<table>
<thead>
<tr>
<th>Süßwaren insgesamt</th>
<th>Pro-Kopf-Konsum [kg]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2013</td>
<td>27,02</td>
</tr>
<tr>
<td>2014</td>
<td>26,60</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Süßwaren</th>
<th>Pro-Kopf-Konsum [kg]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Schokoladen</td>
<td>10,11</td>
</tr>
<tr>
<td>Feine Backwaren</td>
<td>7,17</td>
</tr>
<tr>
<td>Zuckerwaren</td>
<td>5,68</td>
</tr>
<tr>
<td>Speiseeis [in Liter]</td>
<td>4,06</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(BDSI, 2015)

In 2013 und 2014 wurden von allen Süßwaren Schokoladenwaren mit ca. 10 kg pro Kopf der Bevölkerung am meisten konsumiert, gefolgt von feinen Backwaren mit ca. 7 kg, Zuckerwaren mit ca. 6 kg und Speiseeis mit ca. 4 kg.


Tabelle 51: Spannbreiten der Energie- und Nährwertgehalte von Süßwaren pro 100 g verzehrfertigem Produkt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Süßwaren</th>
<th>Energie- und Nährwertgehalte pro 100 g verzehrfertigem Produkt</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Energie [kJ] Energie [kcal] Fett [g] dav. ges. Fettsäuren [g] Kohlenhydrate [g] davon Zucker [g] Protein [g] Salz [g]</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>min max min max MW min max min max MW min max min max MW min max</td>
</tr>
<tr>
<td>Schokoladen</td>
<td>362 1315 2698 312 651 33,5 4,6 58,2 1,0 39,0 8,0 74,1 46 2,0 72,0 1,7 16,6 0,2 0,0 1,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Pralinen</td>
<td>142 1439 2691 343 695 35,7 9,0 53,0 4,5 39,0 33,0 76,0 47,1 31,0 73,3 2,0 10,1 0,2 0,0 0,4</td>
</tr>
<tr>
<td>Feine Backwaren</td>
<td>471 1298 2561 19 617 22,7 0,5 48,0 0,0 28,3 33,4 89,0 31,9 0,6 76,2 0,3 16,0 0,5 0,0 6,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kekse und Waffeln</td>
<td>24 1576 1981 373 472 10,5 4,0 22,0 0,4 13,0 51,0 81,0 20,0 0,6 51,0 2,0 15,4 0,8 0,0 2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Zuckerwaren</td>
<td>21 1958 1813 230 429 2,4 0,0 10,0 0,0 8,6 84,9 99,5 68,9 0,1 99,5 0,0 2,3 0,3 0,0 1,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Bonbons</td>
<td>25 1621 2543 399 612 17,8 5,5 44,8 3,0 29,8 46,6 89,6 53,1 41,2 67,2 0,7 7,1 0,3 0,1 0,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Karamellen</td>
<td>53 1347 1659 317 391 1,2 0,0 5,6 0,0 3,1 72,0 92,8 53,5 44,0 68,7 0,7 7,8 0,2 0,0 1,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Gummibonbons, Gelee-, Euresnisse</td>
<td>409 32 1741 67 419 11,0 0,0 30,6 0,0 25,5 4,5 50,0 23,2 0,2 91,0 0,0 30,0 0,2 0,0 0,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Speiseeis</td>
<td>13 1565 2453 375 589 29,4 18,9 43,7 10,5 21,7 34,0 54,9 34,6 28,7 45,1 4,6 7,9 0,3 0,2 0,6</td>
</tr>
<tr>
<td>Müsl-, Frucht- und Nussriegel</td>
<td>183 1225 2529 290 608 15,9 1,5 45,2 0,0 31,0 21,0 80,0 36,8 0,0 81,1 18 34,0 0,5 0,0 0,9</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Schokoladewaren und Pralinen


Fett- und Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt


Einige Bitterschokoladen haben einen Fettgehalt von über 50 g, diese haben jedoch einen relativ niedrigen Zuckergehalt. Einen Zuckergehalt von über 60 g haben Pfefferminztäfelchen, einige weiße Schokoladen, Schokoladen mit Milch- oder Joghurtcremefüllung, einige Sorten mit Zuckerglasur ummantelte Schokoladenbonbons und Schokoladen mit Karamell- und Nougatfüllung. Den höchsten Zuckergehalt (72,0 g) bei den Schokoladen haben Bitterschokoladestäbchen, die mit einer aromatisierten Zuckerlösung gefüllt sind.

Feine Backwaren

Feine Backwaren werden, in Anlehnung an den Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e.V. (BDSI, 2015), gegliedert in:

- Kekse und Waffeln (auch gefüllt und kakaohaltig)
- Zwieback.

Honig- und Lebkuchen entfallen, Knäckebrot wird den Backwaren zugeordnet.

Kekse und Waffeln

Fettgehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Der Fettgehalt der Kekse und Waffeln (n=471) hat eine Spannbreite von 0,5 g bis 48,0 g. Einen Fettgehalt von über 40 g haben einige Kekse mit Haselnüssen und Mandeln sowie ein Keks mit Baiser und Schokoladencreme.

Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Der Zuckergehalt von Keksen und Waffeln liegt zwischen 0,6 g und 76,2 g. Einen Zuckergehalt von mehr als 60 g haben einige Russisch Brot-Sorten sowie Amarettini, von denen eine Sorte den höchsten Zuckergehalt von 76,2 g aufweist.

Zwieback

Zu Zwieback gehören die „Natursorten“, auch aus verschiedenen Getreidesorten, z. B. Dinkelzwieback, und Sorten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen, z. B. mit Schokolade oder Kokos.

Fettgehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt

Der Fettgehalt liegt bei den Zwiebäcken zwischen 4,0 g bei einem „klassischen“ Zwieback ohne Zusätze und 22,0 g bei zwei Zwiebäcken mit Schokoladenzusatz. Zwiebacksorten
mit Schokolade- und Kokoszusätzen haben mehr als 15 g Fett, während Zwiebäcke ohne Zusätze einen maximalen Fettgehalt von 15 g haben.

**Zuckergehalt pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Der Zuckergehalt der Zwiebäcke hat eine Spannbreite von 0,6 g bis 51,0 g. Den höchsten Zuckeranteil von 51,0 g hat ein „Gourmet“-Zwieback mit Anis. Hohe Zuckeranteile von mehr als 27 g haben außerdem Zwiebäcke mit Schokolade- und Kokoszusätzen.

**Zuckerwaren**

Zuckerwaren werden in Anlehnung an den Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e.V. (BDSI, 2015):

- Bonbons (z. B. Früchtebonbons, Pfefferminzbonbons, Sahne- und Kaffeebonbons),
- Karamellen,
- Gummibonbons/Gelee-Erzeugnisse.

**Fettgehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Den höchsten Fettgehalt bei den Zuckerwaren haben Karamellen von bis zu 44,8 g, der durchschnittliche Fettgehalt der Karamellen liegt bei 18 g, bei ca. einem Drittel der Produkte liegt der Fettgehalt darüber.

**Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Bei den Zuckerwaren haben einige Pfefferminzdragees mit verschiedenen Geschmacksrichtungen den höchsten Zuckeranteil von > 90 g bis maximal 99,5 g Zucker. Sowohl Karamellen als auch Gummibonbons und Gelee-Erzeugnisse haben einen Zuckeranteil von bis zu ca. 70 g.

**Speiseeis**

Beim Speiseeis sind Eissorten auf Milch- bzw. Sahne- und Wasserbasis, mit verschiedenen Geschmacksrichtungen, Einzelportionen und Familienpackungen einbezogen.

**Fettgehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Der Fettgehalt von Speiseeis beträgt zwischen 0 g und 30,6 g. Nur 10 der 409 Speiseeisprodukte haben einen Fettgehalt von mehr als 25 g Fett, es handelt sich dabei vor allem um Speiseeissorten mit Karamell, Schokolade und/oder Schokoladenüberzug. Mehr als die Hälfte der Speiseeissorten (214 von 409) enthält weniger als 10 g Fett. Kein oder nur sehr wenig Fett (0 g bis 0,49 g) enthalten Fruchtsorbet.

**Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Die Spannbreite des Zuckergehalts von Speiseeis liegt von 0,2 g bis 91 g. Sowohl das Produkt mit dem minimalen als auch das mit dem maximalen Fettgehalt stellen „Ausreißer“ dar, der Zuckergehalt aller anderen Produkte liegt zwischen 4,4 g und 34 g. Mehr als drei Viertel der Produkte (314 von 409) haben einen Zuckergehalt von 20 g bis 30 g.

**Gekühlte „Milch-Snacks“**

Bei gekühlten „Milch-Snacks“ (z. B. mit Milchcreme gefüllte Scheiben) handelt es sich um Süßwaren, die insbesondere Kinder zur Zielgruppe haben.
**Fettgehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Der Fettgehalt der gekühlten „Milch-Snacks“ liegt zwischen 18,9 g und 43,7 g. Bei 7 der 13 Produkte liegt der Fettgehalt über dem durchschnittlichen Fettgehalt von 29 g.

**Zuckergehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Der Zuckergehalt weist eine Spannbreite von 28,7 g bis 45,1 g auf. Der durchschnittliche Zuckergehalt liegt bei 35 g, bei fünf der 13 Produkte liegt der Zuckergehalt darüber. Bei einer Portionsgröße eines gekühlten „Milch-Snacks“ von ca. 30 g beträgt der Zuckeranteil ca. 10 g, was 2 Teelöffeln entspricht.

**Müsli-, Frucht-, Nussriegel**

**Fettgehalt in g pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Müsli-, Frucht- und Nussriegel haben einen Fettgehalt von 1,5 g bis 45,2 g. Reine Fruchtschnitten haben mit ca. 1,5 g den niedrigsten Fettgehalt, während ein Sesam-Mandel-Krokant-Riegel mit 45,2 g den höchsten Fettgehalt hat. Riegel, die aus Nüssen, Krokant bzw. Schokolade bestehen, haben insgesamt einen deutlich höheren Fettgehalt als Riegel aus Früchten.

**Zuckergehalt pro 100 g verzehrfertigem Produkt**

Müsli-, Frucht- und Nussriegel weisen einen Zuckergehalt von 0 g bis 61,1 g auf. Kein Zuckergehalt wird für einen Riegel aus Sesam, Krokant und Mandeln ausgewiesen, der jedoch laut Zutatenliste des Herstellers einen Honiganteil von 40 % hat. Den zweitniedrigsten Zuckergehalt mit 1,5 g hat ein Müsliriegel ohne Zuckerzusatz. Den höchsten Zuckergehalt hat mit 61,1 g eine Sanddorn-Fruchtschnitte (Tabelle 51).
5 Literatur


### Anhang

#### Anhang 1

Anh. Tab. 1: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g verzehrtem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Zuckergehalt [g] in 100 g</th>
<th>MW</th>
<th>min</th>
<th>max</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Soßen</td>
<td>Dessertsoßen ‘süß’, gekühlt</td>
<td>18</td>
<td>36,6</td>
<td>13,1</td>
<td>60,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Obst</td>
<td>Obstgrütze, gekühlt</td>
<td>5</td>
<td>22,3</td>
<td>20,6</td>
<td>27,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Obst, Konserven mit Zuckerzusatz</td>
<td>73</td>
<td>17,1</td>
<td>7,3</td>
<td>65,5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Konfitüre, Marmelade, konserviert</td>
<td>156</td>
<td>48,3</td>
<td>24,0</td>
<td>64,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fruchtaufstriche, konserviert</td>
<td>46</td>
<td>23,3</td>
<td>21,3</td>
<td>46,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Frichtmus/Obstsalat/Grütze, konserviert</td>
<td>34</td>
<td>16,1</td>
<td>7,7</td>
<td>25,3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Trockenfrüchte</td>
<td>34</td>
<td>56,7</td>
<td>14,0</td>
<td>79,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Frühstücks-</td>
<td>Müsli mit Frucht/Nüssen/Samen</td>
<td>150</td>
<td>16,0</td>
<td>0,8</td>
<td>33,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>cerealien</td>
<td>Cerealien, Kinderprodukte</td>
<td>44</td>
<td>29,2</td>
<td>14,9</td>
<td>43,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Cerealien, Nichtkinderprodukte</td>
<td>77</td>
<td>16,4</td>
<td>1,5</td>
<td>35,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Desserts</td>
<td>Kinderprodukte, gekühlt</td>
<td>18</td>
<td>13,9</td>
<td>11,3</td>
<td>18,5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pudding/Creme/Mousse, gekühlt</td>
<td>90</td>
<td>14,0</td>
<td>4,3</td>
<td>30,2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Milchreis/Grießdessert, gekühlt</td>
<td>89</td>
<td>12,9</td>
<td>3,7</td>
<td>18,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Wackelpudding/Götterspeise, gekühlt</td>
<td>25</td>
<td>16,5</td>
<td>8,4</td>
<td>18,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Vegetarische Desserts (Sojabasis), gekühlt</td>
<td>36</td>
<td>7,3</td>
<td>0,0</td>
<td>10,3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Cremespeise/Milchpudding/Mousse aus</td>
<td>93</td>
<td>14,3</td>
<td>10,0</td>
<td>21,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Trockenprodukten</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Götterspeise aus Trockenprodukten</td>
<td>16</td>
<td>13,4</td>
<td>10,5</td>
<td>16,4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Milchreis/Grießbrei aus Trockenprodukten</td>
<td>19</td>
<td>9,0</td>
<td>5,5</td>
<td>10,9</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Milchprodukte</td>
<td>Fruchtjoghurt, gekühlt</td>
<td>482</td>
<td>13,7</td>
<td>4,0</td>
<td>22,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fruchtquark, gekühlt</td>
<td>100</td>
<td>13,8</td>
<td>2,8</td>
<td>18,0</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Süßwaren</td>
<td>Gummibonbons, Gelee-Erzeugnisse</td>
<td>53</td>
<td>53,5</td>
<td>44,0</td>
<td>68,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Bonbons</td>
<td>21</td>
<td>68,9</td>
<td>0,1</td>
<td>99,5</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Anhang 2

Anh. Tab. 2: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Salzgehalt über 0,8 g Salz pro 100 g verzehrftigem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Salzgehalt [g] in 100 g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>MW</td>
<td>min</td>
</tr>
<tr>
<td>Suppen</td>
<td>Suppen, konserviert</td>
<td>119</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Suppen aus Trockenprodukten</td>
<td>124</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Brühen</td>
<td>Brühren aus Trockenprodukten</td>
<td>53</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Brühren konserviert</td>
<td>27</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Soßen</td>
<td>Klassische Soßen aus Trockenprodukten</td>
<td>85</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sonstige Fertig-/Teilfertiggerichte, gekühlt</td>
<td>17</td>
<td>1,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fertig zubereitetes Fleisch (z. B in Scheiben), gekühlt</td>
<td>35</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Teilfertig-, Fertiggerichte Hähnchen, Nuggets/Sticks, tiefgefroren</td>
<td>12</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Teilfertiggerichte Schnitzel/Cordon Bleu, tiefgefroren</td>
<td>22</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fertig-/Teilfertiggerichte, tiefgefroren</td>
<td>124</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fertig-/Teilfertiggerichte, konserviert</td>
<td>25</td>
<td>1,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Teilfertiggerichte: Gulasch/ Ragout/Geschnetzeltes/Frikassee, konserviert</td>
<td>31</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hackfleischgerichte (inkl. Burger/-Frikadellen), konserviert</td>
<td>29</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fleischgerichte aus Fix für Gulasch/ Geschnetzeltes, Trockenprodukte</td>
<td>15</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fleischgerichte aus Fix für Hackfleischprodukte (inkl. Bolognese), Trockenprodukte</td>
<td>14</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Wurstwaren</td>
<td>Roher Schinken</td>
<td>46</td>
<td>4,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch, Meeresfrüchte</td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF paniert, tiefgefroren</td>
<td>113</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Schlemmerfilet, tiefgefroren</td>
<td>36</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF ohne Öl/ Natur, konserviert</td>
<td>4</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Eintöpfe</td>
<td>Eintöpfe, gekühlt</td>
<td>20</td>
<td>1,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Eintöpfe mit Hülsenfrüchten + Gemüse, konserviert</td>
<td>22</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Eintöpfe mit Fleisch, konserviert</td>
<td>124</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Eintöpfe aus Trockenprodukten</td>
<td>10</td>
<td>1,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüse</td>
<td>Spinat Teilfertiggericht, tiefgefroren</td>
<td>24</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gemüsepfannen, tiefgefroren</td>
<td>11</td>
<td>0,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Produktgruppe</td>
<td>Produktuntergruppen</td>
<td>Anzahl erfasster Produkte [n]</td>
<td>Salzgehalt [g] in 100 g</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------------------------</td>
<td>----------------------------------------------------------</td>
<td>------------------------------</td>
<td>-------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel</td>
<td>Bratlinge, Burger aus Trockenprodukten</td>
<td>6</td>
<td>1,6 0,8 2,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Kartoffeln</td>
<td>Kartoffelsalat, gekühlt</td>
<td>36</td>
<td>1,3 0,4 2,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sonstige Kartoffelgerichte, gekühlt</td>
<td>25</td>
<td>1,2 0,6 1,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gnocchi verzehrfertig, gekühlt</td>
<td>6</td>
<td>1,2 1,1 1,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffelpuffer/Röstí, tiefgefroren</td>
<td>17</td>
<td>1,2 0,9 1,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffelbeilagen, konserviert</td>
<td>6</td>
<td>1,0 0,7 1,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffelgerichte, konserviert</td>
<td>4</td>
<td>1,2 0,8 1,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffelklöße/-knödel aus Trockenprodukten</td>
<td>7</td>
<td>0,9 0,8 1,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffel-Püreesnack im Becher aus Trockenprodukten</td>
<td>20</td>
<td>0,9 0,7 1,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Getreide</td>
<td>Gefüllte Teigwaren, gekühlt</td>
<td>103</td>
<td>1,4 0,3 2,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nudelgerichte, gekühlt</td>
<td>38</td>
<td>1,1 0,5 1,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nudel - Fertig-/Teilfertiggerichte, tiefgefroren</td>
<td>96</td>
<td>0,9 0,4 2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Reis - Fertig/Teilfertiggerichte, tiefgefroren</td>
<td>30</td>
<td>0,9 0,5 1,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gefüllte Teigwaren, tiefgefroren</td>
<td>47</td>
<td>1,1 0,4 1,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nudelgerichte, konserviert</td>
<td>32</td>
<td>1,0 0,4 2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ravioli, konserviert</td>
<td>13</td>
<td>1,0 0,5 1,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nudelgerichte aus Trockenprodukten</td>
<td>42</td>
<td>1,2 0,4 1,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Instantgerichte aus Trockenprodukten</td>
<td>105</td>
<td>1,2 0,7 5,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren</td>
<td>Pizza/Ofenbrot, tiefgefroren</td>
<td>270</td>
<td>1,3 0,3 2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Baguette, Pizzabaguette, belegt, gefüllt, tiefgefroren</td>
<td>38</td>
<td>1,3 0,9 1,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Aufbackbrötchen/Brezeln, tiefgefroren</td>
<td>24</td>
<td>1,6 0,8 2,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Aufbackwaren (ungekühlt)</td>
<td>45</td>
<td>1,3 0,8 2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Taco Shells/Tortilla/Wraps, ungekühlt, länger haltbar</td>
<td>12</td>
<td>1,2 0,0 2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Frischeige ‘salzig’ (Hörnchen, Mehrkombrot- chen), gekühlt</td>
<td>5</td>
<td>1,5 0,7 2,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Backmischungen (Hefeteig, Pizzeig), Trockenprodukten</td>
<td>6</td>
<td>1,3 0,9 1,9</td>
</tr>
<tr>
<td>Brot</td>
<td>Toastbrot, Sandwichbrot ungekühlt</td>
<td>41</td>
<td>1,2 0,5 1,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Roggen-, Weizenbrote ungekühlt</td>
<td>122</td>
<td>1,2 0,5 2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Knäckebrot trocken/getrocknet</td>
<td>77</td>
<td>1,3 0,0 3,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Milchprodukte</td>
<td>Würzquark, gekühlt</td>
<td>23</td>
<td>1,0 0,8 1,5</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Anhang 3

Anh. Tab. 3: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g und der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g verzehrfertigem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Fettgehalt [g] in 100 g</th>
<th>Zuckergehalt [g] in 100 g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>MW</td>
<td>min</td>
<td>max</td>
</tr>
<tr>
<td>Frühstücks-</td>
<td>Müsli Schoko</td>
<td>51</td>
<td>13,4</td>
<td>4,3</td>
</tr>
<tr>
<td>cerealiens</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren</td>
<td>Torten ungekühlt, konserviert</td>
<td>5</td>
<td>18,4</td>
<td>18,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Teilchen ungekühlt, konserviert</td>
<td>60</td>
<td>20,2</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kuchen ungekühlt, konserviert</td>
<td>67</td>
<td>21,8</td>
<td>2,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Torten, tiefgefroren</td>
<td>47</td>
<td>16,8</td>
<td>6,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kuchen, tiefgefroren</td>
<td>44</td>
<td>13,0</td>
<td>5,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Teilchen, tiefgefroren</td>
<td>49</td>
<td>16,3</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Backmischungen für Kuchen, Trockenprodukte</td>
<td>123</td>
<td>17,9</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Tortencremes aus Trockenprodukten</td>
<td>5</td>
<td>21,0</td>
<td>12,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Brotaufstriche</td>
<td>Nuss-Nougat-/Schoko-/Milchcreme</td>
<td>18</td>
<td>39,9</td>
<td>31,8</td>
</tr>
<tr>
<td>Süßwaren</td>
<td>Schokoladen</td>
<td>362</td>
<td>33,5</td>
<td>4,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Müsli-, Frucht- und Nussriegel</td>
<td>183</td>
<td>15,9</td>
<td>1,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Karamellen</td>
<td>25</td>
<td>17,8</td>
<td>5,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Gekühlte &quot;Milch-Snacks&quot;</td>
<td>13</td>
<td>29,4</td>
<td>18,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pralinen</td>
<td>142</td>
<td>35,7</td>
<td>9,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kekse und Waffeln</td>
<td>471</td>
<td>22,7</td>
<td>0,5</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Anhang 4

Anh. Tab. 4: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g und der mittlere Salzgehalt > 0,8 g pro 100 g verzehrfteligem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Fettgehalt [g] in 100 g</th>
<th>Salzgehalt [g] in 100 g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>MW min max</td>
<td>MW min max</td>
</tr>
<tr>
<td>Soßen</td>
<td>Klassische Soßen (Hollandaise, Grüne, Braten/Rahm), konserviert</td>
<td>35</td>
<td>14,1 0,1 50,0</td>
<td>1,2 0,3 3,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pastasoßen/Fixsoßen konserviert</td>
<td>173</td>
<td>12,5 0,0 60,9</td>
<td>1,6 0,1 7,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Mayonnaise/Remoulade, konserviert</td>
<td>46</td>
<td>51,9 4,8 82,0</td>
<td>1,3 0,6 2,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Salatsoßen aus Trockenprodukt, TP</td>
<td>25</td>
<td>35,3 3,0 47,0</td>
<td>2,1 1,2 3,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Fleisch,-erzeugnisse</td>
<td>Hacksteak, Frikadelle, Hamburger, gekühlt</td>
<td>16</td>
<td>16,5 4,2 23,0</td>
<td>1,8 0,8 2,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fleisch-/Wurstsalate, gekührt</td>
<td>53</td>
<td>22,1 2,2 40,5</td>
<td>1,5 0,4 3,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fleisch gewürzt/paniert/mariniert, gekühlt</td>
<td>84</td>
<td>11,3 1,0 30,0</td>
<td>1,4 0,4 2,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fleisch gewürzt/paniert/mariniert, tiefgefroren</td>
<td>72</td>
<td>11,5 1,4 30,0</td>
<td>1,1 0,2 2,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fleisch in Konserven</td>
<td>26</td>
<td>14,0 0,8 66,4</td>
<td>1,5 0,5 2,3</td>
</tr>
<tr>
<td>Wurstwaren</td>
<td>Salami</td>
<td>74</td>
<td>32,5 16,5 50,0</td>
<td>4,1 2,5 9,7</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Salami Snacks</td>
<td>12</td>
<td>38,0 20,0 45,8</td>
<td>4,7 3,3 6,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Würstchen</td>
<td>69</td>
<td>21,6 7,0 42,0</td>
<td>2,0 1,2 5,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sonstige Brühwurst</td>
<td>131</td>
<td>17,1 1,2 35,0</td>
<td>2,2 0,9 4,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sonstige Rohwurst</td>
<td>51</td>
<td>26,4 3,0 45,0</td>
<td>2,4 0,0 4,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sonstige Kochwurst</td>
<td>14</td>
<td>14,4 2,0 45,0</td>
<td>2,6 1,5 4,5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Bratwurst</td>
<td>59</td>
<td>22,6 4,0 43,0</td>
<td>2,1 0,0 3,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Leberwurst</td>
<td>53</td>
<td>26,8 11,0 39,0</td>
<td>1,9 1,0 3,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Speck</td>
<td>6</td>
<td>25,3 7,0 40,2</td>
<td>2,4 0,9 3,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Wurst in Dosen/Konserven</td>
<td>59</td>
<td>19,5 2,4 38,0</td>
<td>1,9 1,0 2,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch, Meeresfrüchte</td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF mariniert/geräuchert/Essig/Öl, gekühlt</td>
<td>21</td>
<td>15,1 4,9 34,1</td>
<td>4,0 0,9 9,4</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF geräuchert, gekühlt</td>
<td>22</td>
<td>14,4 3,1 37,0</td>
<td>2,5 1,0 3,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF-Salate, gekühlt</td>
<td>31</td>
<td>23,3 12,2 41,1</td>
<td>1,7 1,0 2,6</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF in Soße/Gemüse, konserviert</td>
<td>94</td>
<td>13,4 4,3 22,3</td>
<td>1,2 0,6 2,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Fisch/-erzeugnisse + MF in Essig/Öl, konserviert</td>
<td>44</td>
<td>17,8 3,8 41,0</td>
<td>1,8 0,5 7,3</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Produktergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g und der mittlere Salzgehalt > 0,8 g pro 100 g verzehrferntigem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Fettgehalt [g] in 100 g</th>
<th>Salzgehalt [g] in 100 g</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>MW</td>
<td>min</td>
<td>max</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüse</td>
<td>Antipasti inkl. Oliven, gekühlt</td>
<td>38</td>
<td>17,2</td>
<td>3,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Antipasti inkl. Oliven, konserviert</td>
<td>115</td>
<td>13,9</td>
<td>0,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel</td>
<td>Bratlinge, Burger, gekühlt</td>
<td>26</td>
<td>12,2</td>
<td>4,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Vegetarische Würstchen, Schnitzel usw., gekühlt</td>
<td>139</td>
<td>12,6</td>
<td>0,5</td>
</tr>
<tr>
<td>Getreide</td>
<td>Nudelsalat, gekühlt</td>
<td>22</td>
<td>12,9</td>
<td>1,7</td>
</tr>
<tr>
<td>Backwaren</td>
<td>Baguette/Brötchen, Sandwiches, Wraps belegt, gefüllt, ungekühlt</td>
<td>5</td>
<td>24,9</td>
<td>23,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Baguette/Brötchen, Sandwiches, Wraps belegt, gefüllt, gekühlt</td>
<td>29</td>
<td>13,0</td>
<td>2,1</td>
</tr>
<tr>
<td>Knabberartikel</td>
<td>Knabbergebäck (Cracker, Gebäckstangen, Salzstangen, usw.)</td>
<td>127</td>
<td>14,1</td>
<td>0,8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Kartoffelchips,-sticks</td>
<td>92</td>
<td>31,0</td>
<td>9,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Erdnussflips</td>
<td>12</td>
<td>22,5</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Tortillachips</td>
<td>17</td>
<td>21,7</td>
<td>20,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Brotaufstriche</td>
<td>Pikante vegetarische Brotaufstriche, gekühlt</td>
<td>22</td>
<td>23,4</td>
<td>12,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Pikante vegetarische Brotaufstriche, konserviert</td>
<td>188</td>
<td>21,1</td>
<td>0,0</td>
</tr>
<tr>
<td>Käse</td>
<td>Frischkäse</td>
<td>243</td>
<td>21,5</td>
<td>0,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hartkäse</td>
<td>26</td>
<td>30,5</td>
<td>28,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Weichkäse</td>
<td>97</td>
<td>27,8</td>
<td>9,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Schnittkäse</td>
<td>131</td>
<td>26,8</td>
<td>2,0</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Backkäse, natur</td>
<td>37</td>
<td>23,8</td>
<td>0,3</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Backkäse, paniert</td>
<td>13</td>
<td>17,1</td>
<td>12,0</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### Anhang 5

Anh. Tab. 5: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g und der mittlere Salzgehalt über 0,8 g pro 100 g verzehrtem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Zuckerin 100 g [g]</th>
<th>Salzgehalt in 100 g [g]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Soßen</td>
<td>Würzsoßen, konserviert</td>
<td>256</td>
<td>19,4</td>
<td>2,9</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Ketchup, konserviert</td>
<td>65</td>
<td>22,6</td>
<td>2,2</td>
</tr>
<tr>
<td>Gemüse</td>
<td>Gemüse-/Rohkost-salate, gekühlt</td>
<td>37</td>
<td>7,7</td>
<td>1,1</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Essigkonserven</td>
<td>172</td>
<td>6,3</td>
<td>1,4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Anhang 6

Anh. Tab. 6: Produktuntergruppen, bei denen der mittlere Fettgehalt über 11 g pro 100 g, der mittlere Zuckergehalt über 6,2 g Zucker pro 100 g und der mittlere Salzgehalt über 0,8 g pro 100 g verzehrtem Produkt liegt

<table>
<thead>
<tr>
<th>Produktgruppe</th>
<th>Produktuntergruppen</th>
<th>Anzahl erfasster Produkte [n]</th>
<th>Fettgehalt in 100 g [g]</th>
<th>Zuckerin 100 g [g]</th>
<th>Salzgehalt in 100 g [g]</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Soßen</td>
<td>Salatsoßen, konserviert</td>
<td>46</td>
<td>17,1</td>
<td>8,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Wurst-, Würstchen-gerichte, gekühlt</td>
<td>13</td>
<td>11,8</td>
<td>7,1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Fisch/Meeres-</td>
<td>Salate, gekühlt</td>
<td>31</td>
<td>23,3</td>
<td>6,4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Knabberartikel</td>
<td>Gemüseschips</td>
<td>12</td>
<td>32,9</td>
<td>25,7</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Nüsse/Kerne</td>
<td>68</td>
<td>44,7</td>
<td>12,4</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Anhang 7
Beispiele für Energie-und Nährwertangaben

Beispiel 1:

Beispiel 2:

**Misosuppe mit Meeresgemüse**

Verpackungsminheit: 4
Portionsbeutel à 15 g
Herkunftland: Japan

So schmeckt Japan! Die Misosuppe mit besonders frischem Geschmack ist der ideale Begleiter für unterwegs und am Arbeitsplatz. Mit heißem Wasser schnell zubereitet schmeckt sie herrlich wärmend und würzig.

Zutaten:
* aus ökologischem Landbau

Zubereitung:
Ein Sachet mit 150 ml Wasser übergießen, umrühren und kurz ziehen lassen.

Nährwerte:
- Energie: (kJ/100g und kcal/100g): 898/198
- Fett (g/100g): 1,9 g
- gesättigte Fettsäuren (g/100g): 0,1 g
- Kohlenhydrate (g/100g): 34,5 g (davon Zucker: 8,3 g)
- Eiweiß (g/100g): 8,0 g
- Salz (g/100g): 11,3 g
