

Deklarationspflichtige Allergene und Nährwerte für vorverpackte Artikel

Gemäss LIV Art. 10 und Anhang 6 müssen folgende Zutaten und daraus gewonnene Erzeugnisse auf dem Produkt deklariert werden:

Überbegriff	Spezifische Sorten	Alternatives Nicht-Allergen
Eier	Eiweiss, Eigelb, Eier, Teigwaren	–
Erdnuss	Erdnussöl, Erdnussbutter	–
Fische	Worcestershiresauce (mit Sardellen)	–
Gluten haltiges Getreide	Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Spelt Kamut (Urweizen)	Amarant, Buchweizen, Guarkernmehl, Hirse, Johannisbrotkernmehl, Mais, Quinoa, Reis
Hartschalenobst (Nüsse)	Hasel-, Wal-, Cashew-, Pekan-, Para-, Macadamia-, Makadamen, Mandeln, Pistazien	getrocknete Erbsen als Alternative zu Pistazien feiner zerkleinert; Kokosnuss
Krebstiere	Crevetten, Langusten, Garnelen, div. Krebse	–
Lupinen	Familie der Hülsenfrüchte vergleichbar mit Soja	–
Milch, Milcheiweiss, Magermilchpulver	Laktose, div. Käse Appenzeller, Tilsiter, Raclette, Brie, Joghurt, Quark, Rahm, Butter	Extrahart- und Hartkäse (z. B. Sbrinz, Emmentaler, Alpkäse); Reifeprozess baut Laktose vollständig ab
Sellerie	Gemüsebouillon, Gewürzmischungen	–
Senf	Saucen, Marinaden, Gewürzzubereitungen, Senfkörner	–
Sesam	Sesamöl, Würze mit Sesam, Marinaden	–
Soja	Tofu, Würze mit Soja	–
Sulfite	Wein, Trockenobst, (E220- E228)	–
Weichtiere	Muscheln, Schnecken, Tintenfisch, Seeigel	–

Zutatenliste

- Gewürzmischung (mit Sellerie): Allergen soll geschrieben und in fett, kursiv, unterstrichen oder GROSSBUCHSTABEN hervorgehoben sein.
- Ist während der Herstellung eines Produktes eine Vermischung mit einem deklarationspflichtigen Allergen möglich, muss auf der Produktverpackung darauf hingewiesen werden. Zum Beispiel: «Kann Spuren von Erdnüssen enthalten.»
- Auf Zutaten muss auch dann hingewiesen werden, wenn sie nicht absichtlich zugesetzt werden, sondern unbeabsichtigt in ein anderes Lebensmittel gelangt sind, sofern ihr Anteil folgendes Mass übersteigt oder übersteigen könnte:
 - a) Im Falle von Sulfiten: 10 mg SO₂ pro Kilogramm oder Liter genussfertiges Lebensmittel.
 - b) Bei glutenhaltigem Getreide: 200 mg Gluten pro Kilogramm oder Liter genussfertiges Lebensmittel.
 - c) Bei pflanzlichen Ölen und Fetten mit vollständig raffiniertem Erdnussöl: 10 g Erdnussöl pro Kilogramm oder Liter genussfertiges Lebensmittel.
 - d) Im Falle von Laktose: 1 g pro Kilogramm oder Liter genussfertiges Lebensmittel.
 - e) In den übrigen Fällen: 1 g pro Kilogramm oder Liter genussfertiges Lebensmittel.

Art. 11 Abs.5 a – e LIV

Es muss immer auf die genaue Art hingewiesen werden, z. B.:

- Kartoffelsalat mit Gemüsebouillon: -> (mit Sellerie)
- Worcestersauce:-> (mit Sardellen)

Deklaration im Offenverkauf

Grundsätzlich gilt das Prinzip der Schriftlichkeit. Es besteht allerdings die Möglichkeit einen Hinweis auf der Verkaufsfläche anzubringen, wie bspw. «Fragen Sie zu Allergenen das Verkaufspersonal.» Dies bedingt, dass die notwendigen Informationen dem Personal zu Verfügung stehen.

Unterschied zwischen Allergie, Intoleranz und Unverträglichkeit

Bei einer Nahrungsmittelallergie besteht eine Überempfindlichkeit gegenüber körperfremden Stoffen. Ein wiederholter Verzehr bestimmter Lebensmittel bzw. deren Inhaltsstoffe führt zu einer Antigen-Antikörper-Reaktion. Das heisst, eine echte Nahrungsmittelallergie beruht auf immunologische Mechanismen.

Lebensmittelunverträglichkeiten (Intoleranz), sogenannte „Pseudoallergien“, gleichen in ihrem klinischen Bild häufig den echten Lebensmittelallergien. Sie haben aber keinen immunologischen Ursprung, das heisst der Körper bildet keine Antikörper.

Handelt es sich um eine Unverträglichkeit, spricht eine Person negativ auf einen Inhaltsstoff an. Damit bspw. Laktose verdaut wird, muss sie im Dünndarm von dem in der Schleimhaut befindlichen Enzym Laktase aufgespalten werden. Fehlt Laktase weitgehend oder ganz, kann der Milchzucker nicht verdaut werden und gelangt in den Dickdarm. Dadurch kommt es zu Durchfällen, Blähungen, Windabgang und Völlegefühl.

Nährwertdeklaration

Grundsätze laut LIV Art. 21

Die Nährwertdeklaration ist für alle Lebensmittel obligatorisch. Ausgenommen sind Lebensmittel nach Anhang 9.

Ausnahmen laut LIV-Anhang 9

- Handwerklich hergestellte Lebensmittel, die der Hersteller an Konsumenten oder lokale Lebensmittelbetriebe abgibt, welche diese unmittelbar an Konsumenten abgeben.
- Unverarbeitete Lebensmittel die nur aus einer Zutat oder einer Zutatengruppe bestehen
- Alles, was im Offenverkauf angeboten wird.

Erforderliche Angaben laut LIV Art. 22

- Energiewert und Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiss und Salz. (BIG 7)

Darstellung der Nährwertdeklaration

In der Nährwertdeklaration sind für die Energiewerte «Kilojoule» (kJ) und «Kilokalorien» (kcal) zu verwenden, die Nährwertdeklaration kann auch in Satzform dargestellt werden. Die entsprechenden Angaben müssen in der nachstehenden Reihenfolge erfolgen:

			Energie	kJ/kcal
			Fett	g
			- davon gesättigte Fettsäuren	g
			- davon einfach ungesättigte Fettsäuren	g
			- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	g
			Kohlenhydrate	g
			- davon Zucker	g
			- Stärke	g
			Ballaststoffe	g
			Eiweiss	g
			Salz	g
			mehrwertige Alkohole	g
BIG 7				
BIG 8 (Freiwillig)				
ausführliche Nährwertangaben (Freiwillig)				

Das BLV unterhält die Datenbank *naehwertdaten.ch*. Daraus können Referenzwerte der einzelnen Lebensmittel beigezogen werden.