

Zucker in unseren Joghurts: geändert hat sich nur die Deklaration



Unveränderte Qualität, bewährte Rezepturen

Das Wichtigste vorab: Keiner unserer Lobetaler Bio Joghurts enthält mehr Zucker als früher. Anders ist nur die Art und Weise, wie die Inhaltsstoffe deklariert, also auf der Verpackung angegeben werden. Hintergrund ist die EU-weit geltende Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV). Das hat bei manchen Verbrauchern zu Fragen und Verunsicherung geführt.

LMIV: Transparenz bei den Inhalten

Eine Änderung im Rahmen der LMIV betrifft die Nährstofftabelle. Sie gibt Auskunft darüber, wie groß der Anteil an Fett oder Kohlenhydraten je 100 Milliliter Joghurt ist. Hier müssen wir nun angeben, wie viel von den Kohlenhydraten Zucker ist. Dabei müssen wir unter „Kohlenhydrate, davon Zucker“ auch die naturgegebene, milcheigene Laktose und die Fruktose aus den Früchten unserer Joghurts deklarieren.

Zucker ist nicht gleich Zucker – aber alle müssen in die Tabelle

Hier tauchen also die Einfachzucker Glukose und Fruktose, aber auch die Zweifachzucker Saccharose und Laktose – und damit nicht nur zugesetzter, sondern auch der natürlich in Lebensmitteln vorkommende Zucker. Genau das kann zum Missverständnis führen. So kann unter der neuen Deklaration auf dem Etikett eines Bioapfelsafts ein höherer Zuckergehalt ausgewiesen sein als auf dem einer Cola.

Beispiel Lobetaler Bio

Unser Naturjoghurt mit 3,7 Prozent Fett ist die Basis unserer Fruchtjoghurts und enthält von Natur aus schon 4,93 Prozent Laktose – also der Zucker, der in der Milch steckt. Bei dem sehr hohen Fruchtanteil in unseren Joghurts kommt – je nach Fruchtart – noch Fruchtzucker (Fruktose) hinzu. Insgesamt variiert der Zuckergehalt in unseren Joghurtsorten zwischen 10 und 14 Prozent beziehungsweise 10 bis 14 Gramm pro 100 Gramm.

So setzt sich der Zuckergehalt im Joghurt zusammen:

4,5-5 Gramm Laktose

1-4 Gramm Zucker aus der Frucht

5-7 Gramm zugesetzter Zucker (Rübenzucker oder Rohrzucker)

Den geringen Unterschied zwischen Kohlenhydraten und Zucker machen übrigens die Verdickungsmittel aus – also Stärke (meist Reisstärke).

Die Deklarationen für alle unsere Joghurts finden Sie unter „Produkte“ beim jeweiligen Joghurt. Bei Fragen können Sie uns gern kontaktieren.