

## Richtlinien für die Vergabe des 5 am Tag-Zeichens

### Hintergrund:

Obst und Gemüse in ihrer natürlichen Form oder schonend verarbeitet sind für die Ernährung ideal. Sie sind wichtige Lieferanten für Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und die vielfältig gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe. Gleichzeitig enthalten sie in aller Regel kein Fett und haben eine hohe Nährstoffdichte. Die aktuelle Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) sieht für Erwachsene die tägliche Aufnahme von mindestens 400 g Gemüse und mindestens 250 g Obst vor. Für die Praxis lautet die Empfehlung „5 am Tag“, das bedeutet 5 Portionen oder mindestens 650 g Obst und Gemüse täglich. Wegen der Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe sollte die ganze Breite des Angebots an Gemüse und Obst genutzt werden. Mit ihrer geringen Energiedichte und ihrem hohen Gehalt an lebensnotwendigen Nährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen haben Obst und Gemüse zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen. Eine wichtige Rolle spielen sie auch in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, von Übergewicht und verschiedenen Krebsformen. Obst und Gemüse sind aufgrund ihres hohen Wasser- und Ballaststoffgehalts und der damit verbundenen geringen Energiedichte gut sättigend. Das Gefühl der Sättigung hängt wesentlich vom Volumen der gegessenen Nahrung ab.

### Kernbotschaft:

Obst und Gemüse hält fit und gesund. Iss und trink mehr Obst und Gemüse – roh oder gekocht. Mindestens 5 Portionen am Tag. Als praktisches Maß für die Portionsgröße neben dem Stück Obst oder Gemüse gilt – mit Ausnahme von Nüssen oder getrocknetem Obst oder Gemüse – eine Handvoll, da sich hieraus eine dem Alter angemessene Portionsgröße ergibt. Eine Portion Obst oder Gemüse kann gelegentlich durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft oder eine Portion Smoothie ersetzt werden. Alle Obst- und Gemüsearten (einschließlich Avocados und Oliven), die durch Gefrieren, Konservenabfüllung, Trocknen oder andere Verarbeitungsprozesse haltbar gemacht wurden, sind zugelassen, wenn sie den nachfolgenden Richtlinien entsprechen:

Mitgetragen von  
Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V.  
Deutsche Krebsgesell-  
schaft e.V.

### Schirmherrschaft



5 am Tag e.V.  
c/o Servicebüro  
Carl-Reuther-Str. 1  
68305 Mannheim

Tel. 0621 33840-114  
Fax 0621 33840-161  
E-Mail: info@5amtag.de  
www.5amtag.de

Frankfurter Volksbank e. G.  
Konto 6 000 011 221  
BLZ 501 900 00  
USt-IdNr. DE226287194

Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Union

**Generelle Richtlinien:**

Das 5 am Tag-Zeichen kann für unverarbeitetes Obst und Gemüse und für alle Obst- und Gemüse-Produkte verwendet werden, wenn

- sie nicht mehr als 3% Fett enthalten,
- die durch Zuckerarten (wie Mono- und Disaccharide, Sirup, Fruchtsüße, Dicksaft) zugesetzte Energie nicht mehr als 30% des Energiegehalts der verwendeten Ausgangslebensmittel beträgt,
- sie mindestens eine Portion Obst oder Gemüse pro Portion Fertiggericht enthalten.

Dies gilt für garfertige Lebensmittel, regenerier- oder verzehrbereite Produkte sowie Fertiggerichte und Rezepte. Hinweise zur Geschmacksverbesserung (z. B. Zugabe von Sahne/Schmand) in der Rezeptur dürfen auf der Verpackung gegeben werden.

**Säfte/Nektare:**

Fruchtsäfte oder Fruchtsäfte aus Fruchtsaftkonzentrat gemäß Fruchtsaftverordnung dürfen gelabelt werden. Nektare von Früchten, aus denen aus technologischen oder rechtlichen Gründen keine Fruchtsäfte hergestellt werden können, dürfen ebenfalls gelabelt werden. Eine Portion entspricht 200 ml.

**Smoothies:**

Smoothies aus Fruchtsäften und einen hohen Anteil (mind. 50 %) an püriertem oder stückigem Obst oder Gemüse, ohne Zusatz von Zucker, Zusatzstoffen und isolierten Nährstoffen können gelabelt werden, wenn das Endprodukt nicht durch Entzug von Wasser konzentriert ist, da dadurch die Energiedichte des Produkts zu- und das Volumen, das für die Sättigung eine Rolle spielt, abnimmt. Der Ballaststoffgehalt von Smoothies ist gegenüber den Ausgangsprodukten verringert. Eine Portion entspricht 125 ml.

### Portionsgrößen:

Als verzehrfertige Portion\* gilt:

<b>Obst</b>	
Portion Beeren, Kirsche, Mirabelle, Pflaume, Weintraube	125 g
Portion Ananas, Grapefruit, Kiwi, Melone	125 g
1 Banane	140 g
1 Apfel	125 g
1 Birne, Pfirsich	120 g
3 Aprikosen	135 g
1 Apfelsine	150 g
3 Mandarinen, Clementinen	120 g
Portion Trockenobst und Nüsse (geschält, ungeröstet, ungesalzen)	25 g
Obstsft, 1 Glas	200 ml
Smoothie	125 ml
Fertiggerichte** Obst	125 g
<b>Gemüse</b>	
Gemüse roh (rohes Gemüse)	125 g
3 mittelgroße Tomaten	180 g
1/3 Salatgurke	150 g
1 Paprikaschote	150 g
Getrocknete Tomaten	25 g
Gemüse gegart	150 g
Sauerkraut, abgetropft	150 g
Sauer eingelegtes Gemüse (Gurken, Cornichons, Rote Bete ...)	125 g
Gemüsesaft, 1 Glas	200 ml
Smoothie	125 ml
Fertiggerichte** Gemüse roh	150 g
Fertiggerichte** Gemüse gegart	150 g
Fertiggericht mit konzentrierten oder getrockneten Bestandteilen von Gemüse, z. B. Pastasaucen	125 g
Hülsenfrüchte, trocken	60g

\* Portionsmaße einzeln genannter Obst- und Gemüsearten gemäß Bundeslebensmittelschlüssel (BLS). Standardmaße für eine Portion sind 125 g bei rohem Obst und 125 g bei rohem Gemüse. Davon abweichende Angaben beruhen auf dem üblichen Gewicht einer durchschnittlichen Frucht der einzelnen Arten.

\*\* siehe Lebensmittelrecht-Definition

Kartoffeln zählen zu den Kohlenhydrat-Lieferanten. Sie haben viele verschiedene gesundheitliche Vorteile, zählen aber nicht zu 5 am Tag.

Nahrungsergänzungsmittel dürfen das 5 am Tag-Zeichen nicht tragen.