



Kandidat Nr. 4:

**Offset Nutrition Pretty Little Meal Bar (Naked Apple White + Crisp) von Famous Brands GmbH**

foodwatch-Kritik:

Offset Nutrition bewirbt den ‚Pretty Little Meal Bar‘ als „Hauptmahlzeitenersatz“, der „zum Abnehmen konzipiert“ sein soll. Tatsächlich enthält der Riegel fast fünf Zuckerwürfel und erhält Nutri-Score E, die schlechteste Bewertung.

### Fakten, Quellen und Bewertung

- Der Hersteller Offset Nutrition verspricht mit seinen Produkten viel: „So easy & lecker war gesunde Ernährung noch nie!“<sup>1</sup> Ein ‚Pretty Little Meal Bar‘ (= hübsche kleine Mahlzeit Riegel) sei eine „Mahlzeit als Frühstück, Mittag- oder Abendessen“ und „versorgt dich mit allen wichtigen Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen“.<sup>2</sup> Auch Abnehmen sei mit dieser „neuen Art der ausgleichenden Ernährungsweise“ ganz leicht: „Du sparst Zeit, Geld und nimmst dabei ab – ohne jemals hungrig zu bleiben.“<sup>3</sup>
- Das Kölner Unternehmen bietet neben den Riegeln auch weitere Produkte an, zum Beispiel Pulver-Mischungen zur Zubereitung von Pancakes (= Pfannkuchen) oder Shakes, die vornehmlich über die Webseite vertrieben werden.
- Offset erweckt in seiner Werbung auf der Webseite und auf den Social-Media-Kanälen den Eindruck, der Riegel sei gesund und Teil eines „Healthy Lifestyle“ (= gesunder Lebensstil)<sup>4</sup>.
- Fakt ist: Der Riegel von Offset Nutrition würde den **Nutri-Score E** erhalten, also die schlechteste Bewertung für Produkte mit einer eher ungünstigen Nährwertzusammensetzung. Es handelt sich also keinesfalls um ein gesundes Lebensmittel. Der ‚Pretty-Little-Meal“-Riegel besteht zu mehr als einem Viertel aus Zucker, hat einen relativ hohen Anteil gesättigter Fette und eine hohe Kaloriendichte.

#### Zutaten:

Sojaprotein, Joghurtgeschmack weiße Schokolade 34 % [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Molkenpulver, Emulgatoren: Lecithine (Soja) und Polyglycerinpolyricinoleat, Aroma] (14 %), Apfel [Apfel, Salz], weiße Schokolade 34 % [Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Molkenpulver, Emulgatoren: Lecithine (Soja) und Polyglycerinpolyricinoleat, Aroma] (10 %), Glukosesirup, Mineralmix [Kaliumcitrat, Kalziumphosphat (Kalziumsalz der Orthophosphorsäure), Natriumcitrat, Magnesiumoxid, Maltodextrin, Eisenfumarat, Zinksulfat, Mangansulfat, Kupfersulfat, Kaliumjodid, Natriumselenit], Puffreis, Feuchthaltemittel: Maltitsirup, Haferflocken (glutenfrei), Sonnenblumenöl, Aroma, Vitaminmix [Maltodextrin, Ascorbinsäure, DL-alpha-Tocopherylacetat, Nicotinamid, Retinylacetat, Kalziumpantothenat, Pyridoxinhydrochlorid, Phyllochinon, Riboflavin, Thiaminhydrochlorid, Pteroylmonoglutaminsäure, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin], Säureregulator: Zitronensäure, Meersalz, Zimt (Cinnamomum zeylanicum)

#### Nährwerte je 100 g:

Energie 1627 kJ / 387 kcal  
Fett 12,7 g  
davon ges. Fettsäuren 6,3 g  
Kohlenhydrate 42,4 g  
davon Zucker 26,5 g  
Ballaststoffe 3,3 g  
Eiweiß 25,6 g  
Salz 1,65 g

<sup>1</sup> <https://offset-nutrition.com/pages/how-to>, abgerufen am 03.05.2024

<sup>2</sup> <https://offset-nutrition.com/products/pretty-little-meal-bar?variant=42604994986221>, abgerufen am 03.05.2024

<sup>3</sup> <https://offset-nutrition.com/pages/abnehmsets>, abgerufen am 03.05.2024

<sup>4</sup> <https://offset-nutrition.com/pages/how-to>, abgerufen am 03.05.2024

- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen zu ernähren.<sup>5</sup> Hochverarbeitete Produkte, wie die Riegel, sieht die DGE dagegen skeptisch. Sie kommt zu folgendem Ergebnis: „*Erwachsene, die viele stark verarbeitete Lebensmittel (ultra-processed foods UPF) konsumieren, haben wahrscheinlich ein höheres Risiko für Übergewicht, Adipositas, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.*“<sup>6</sup>
- Die Ernährungswissenschaftlerin und zertifizierte Ernährungsberaterin Alice Luttrupp, die auch für foodwatch tätig ist, sagt dazu: „*Bei den Riegeln von Offset Nutrition handelt es sich um hochverarbeitete Produkte. Die werden nicht durch die Zugabe von Vitaminen und Mineralstoffen zu einer gesunden Mahlzeit. **Für den Körper ist es immer besser, Vitamine aus natürlichen Lebensmitteln aufzunehmen.** Dort sind sie zusammen mit sekundären Pflanzeninhaltsstoffen und Pflanzenfasern enthalten. Den gesamten gesundheitlichen Nutzen eines Lebensmittels nimmt nur auf, wer Früchte, Gemüse und Getreide in ihrer natürlichen Form verzehrt. Natürlich kann man auch einen solchen Riegel mal essen, man sollte sich dabei aber bewusst sein, dass man u.a. wegen des hohen Zuckergehalts **eher eine Süßigkeit** verzehrt als ein gesundes Frühstück oder Abendessen.*“
- Bewerbung des Riegels auf der Webseite:<sup>7</sup>

**Verkaufspreis (online):**

55 g für 3,65 Euro



- Auf der Webseite wirbt Offset damit, dass der Riegel keine Süßungsmittel enthalte. Das klingt gut. Fakt ist: Ein Riegel enthält satte 14,6 Gramm Zucker, also fast fünf Zuckerwürfel. Die Behauptung ist dennoch legal. Denn Zucker gilt lebensmittelrechtlich – im Gegensatz zu Süßstoffen – nicht als Süßungsmittel. Für viele Verbraucher:innen ist diese Definition trotzdem missverständlich.<sup>8</sup> Ebenfalls irritierend: Offset wirbt

<sup>5</sup> <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/>, abgerufen am 03.05.2024

<sup>6</sup> [Wie wirken stark verarbeitete Lebensmittel auf die Gesundheit? | DGE](#), abgerufen am 03.05.2024

<sup>7</sup> [Pretty Little Meal Bar – OFFSET Nutrition \(offset-nutrition.com\)](#), abgerufen am 03.05.2024

<sup>8</sup> <https://www.lebensmittelklarheit.de/umfragen/umfrage-zeigt-begriff-suessungsmittel-ist-missverstaendlich>, abgerufen am 03.05.2024

damit, man könne mit dem Riegel, der fünf Stück Zuckerwürfel enthält, „Vom Zucker wegkommen“.<sup>9</sup>

- Offset bewirbt seine Riegel als „perfekt zum Abnehmen“. So heißt es auf Instagram beispielsweise: „I GOT 99 PROBLEMS BUT MY DIET AIN'T ONE 🤪“ (= ICH HABE 99 PROBLEME, ABER MEINE ERNÄHRUNG IST KEINES DAVON).<sup>10</sup> Auch sogenannte Cheat Days, also Schummel-Tage, an denen man nicht auf seine Ernährung achtet, seien kein Problem: „Du musst nicht auf Burger und Co. verzichten und kannst dein Leben in vollen Zügen genießen.“<sup>11</sup> Mit den Produkten von Offset – was mit „ausgleichen“ übersetzt werden kann – macht man alles wieder gut. Es handele sich um eine „neue Art der ausgleichenden Ernährungsweise, die langfristig und vor allem alltagstauglich ist“.<sup>12</sup> Prof. Dr. Diana Rubin, Leiterin des Zentrums für Ernährungsmedizin und Diabetologie des Vivantes Humboldt-Klinikums bewertet das als fraglich: **„Der Riegel ist sicher keine neue Art der ausgleichenden Ernährungsweise, sondern ein hochverarbeitetes Lebensmittel mit überwiegend ungünstigen Inhaltsstoffen und dem Zusatz von künstlichen Vitaminen und Mineralstoffen um das Nahrungsmittel werbetechnisch bestmöglich vermarkten zu können. Alltagstauglich ist er sicher, ein echtes Convenience-Produkt (= Fertigprodukt). Ein Riegel, der ungesunde Ernährungsweisen aufgrund von Zucker, Fett, künstlichen Aromen und hoher Energiedichte fördert, ist nicht zum Abnehmen geeignet. Vor allem nicht für ein gesundes Abnehmen ohne Jojo-Effekt. Mit Mahlzeitenersatzprodukten lässt sich zwar prinzipiell ein Gewichtsverlust erzielen, dieser ist jedoch selten nachhaltig. Insbesondere wenn Produkte, die eher eine Süßigkeit sind, konsumiert werden, ist keine grundlegende Änderung des Ernährungsverhaltens in Richtung einer ausgewogenen Ernährung zu erwarten.“**
- Die Marke Offset wurde von Mareike über das foodwatch-Portal [www.schummelmelder.de](http://www.schummelmelder.de) für den Goldenen Windbeutel vorgeschlagen.<sup>13</sup> Sie hält eine Facebook-Werbung von Offset mit dem Claim „Funktioniert so gut wie die Abnehmspritze“ für eine Werbelüge. Diese Werbung hatte sie gesehen und als Screenshot eingereicht. Sie schreibt dazu: „Kein Nachweis der Wirksamkeit“.

<sup>9</sup> <https://offset-nutrition.com/products/pretty-little-meal-bar?variant=42604994986221>, abgerufen am 03.05.2024

<sup>10</sup> [OFFSET Nutrition® \(@offsetnutrition\) • Instagram-Fotos und -Videos](https://www.instagram.com/offsetnutrition/), abgerufen am 03.05.2024

<sup>11</sup> <https://offset-nutrition.com/pages/how-to>, abgerufen am 03.05.2024

<sup>12</sup> <https://offset-nutrition.com/pages/home>, abgerufen am 03.05.2024

<sup>13</sup> <https://www.schummelmelder.de/>, abgerufen am 03.05.2024