

Light

bedeutet, dass ein Lebensmittel mindestens 30 Prozent weniger Fett, Zucker, Alkohol oder Kalorien als das Originalprodukt hat. Seit 1. Juli 2007 gibt es eine EU-Verordnung, die diesen Begriff definiert. Danach bedeutet „Light“ das Gleiche wie „reduziert“. Der Hersteller muss angeben, was das Lebensmittel „leicht“ macht – ob zum Beispiel der Fett-, Zucker-, Alkohol- oder Koffeingehalt reduziert ist. So hat etwa Joghurt mit 0,1% Fett den Fettgehalt im Vergleich zu herkömmlichen Joghurts auf 0,1 g reduziert. Achtung aber auf den Zuckergehalt, der bleibt nämlich oft gleich zum normalen Joghurt.