

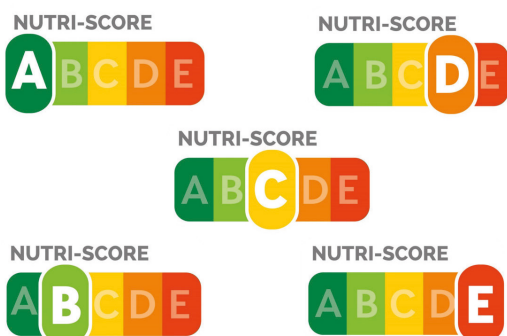
NUTRI-SCORE: NÄHRWERTE AUF DEN ERSTEN BLICK VERGLEICHEN

Seit Herbst 2020 kann der Nutri-Score in Deutschland rechtssicher verwendet werden. Immer mehr Hersteller nutzen die farbige Nährwertkennzeichnung freiwillig auf der Verpackung ihrer Lebensmittel. Ziel ist es, Verbraucher:innen die Auswahl von Lebensmitteln zu erleichtern, die zu einer ausgewogeneren Ernährung beitragen. Mit dem Nutri-Score lässt sich der Nährwert von verarbeiteten Lebensmitteln auf den ersten Blick vergleichen. Der Vergleich erfolgt zwischen Lebensmitteln einer Produktgruppe.

Farbige Kennzeichnung auf der Vorderseite

Der Nutri-Score bewertet den Nährwert von Lebensmitteln, also den Gehalt an Energie, bestimmten Nährstoffen und weiteren Inhaltsstoffen. Die Bewertung erfolgt in fünf Stufen von A bis E.

Ein A zeigt die beste Bewertung, ein E die schlechteste. Meist sind die Buchstaben farbig hinterlegt: vom dunkelgrünen A über gelb und orange zum roten¹ E. Es gibt den Nutri-Score aber auch einfarbig. Hersteller können den Nutri-Score freiwillig auf der Vorderseite verpackter Lebensmittel angeben.



Quelle: Santé publique France - Nutri-Score usage régulation

Einfache und schnelle Orientierung

Der einfache Vergleich mit dem Nutri-Score hilft dabei, Lebensmittel mit einer besseren Zusammensetzung der Nährwerte aus einer Produktgruppe (z. B. „Brote“ oder „Milchgetränke“) auszuwählen.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Die Berechnung des Nutri-Score wurde von unabhängigen Wissenschaftler:innen entwickelt. Zahlreiche Studien haben gezeigt: Lebensmittel mit Inhaltsstoffen, die bei hohem Verzehr das Risiko für bestimmte Erkrankungen erhöhen, bekommen auch einen schlechteren Nutri-Score. Umfragen haben gezeigt, dass der Nutri-Score leicht zu verstehen und anzuwenden ist. Auch Menschen, die sich nicht besonders für Ernährung interessieren, können ihn ganz leicht nutzen und damit ihre Lebensmittelauswahl verbessern.

Berechnung des Nutri-Score

Der Nutri-Score wird für 100 Gramm oder 100 Milliliter eines Lebensmittels berechnet. Es gibt Punkte für die Inhaltsstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können:

- Ballaststoffe
- Protein
- Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte
- Raps-, Walnuss-, Olivenöl

Und es gibt Punkte für den Kaloriengehalt und Nährstoffe, bei denen sich ein hoher Verzehr negativ auf die Gesundheit auswirken kann:

- Gesamtenergie
- gesättigte Fettsäuren
- Zucker
- Salz

Die positiven Punkte werden mit den negativen Punkten nach einem Algorithmus verrechnet. Die Endpunktzahl wird in eine der fünf Stufen des Nutri-Score übersetzt.



¹ In der Wahrnehmung der Verbraucher:innen ist das „E“ oft rot. Laut Grafikcharta ist es jedoch „dunkel-orange“ (orange foncé).

Gut zu wissen

i Der Vergleich mit dem Nutri-Score ist nur sinnvoll für Lebensmittel einer Produktgruppe oder mit dem gleichen Verwendungszweck. So kann zum Beispiel Pizza Salami mit Gemüsepizza verglichen werden oder ein Nuss-Müsli mit Schoko-Frühstücksflocken, aber nicht Zitronenlimonade mit Erdbeerjoghurt.

i Der Nutri-Score gibt keine Auskunft über enthaltene Zusatzstoffe und Aromen. Diese lassen sich nur in der Zutatenliste erkennen. Zum Beispiel haben zuckerfreie Getränke oft einen guten Nutri-Score, enthalten aber Süßungsmittel. Darum ist ein Blick in die Zutatenliste wichtig. Der Verarbeitungsgrad eines Lebensmittels wird nicht berücksichtigt.

i Wer genaue Informationen zu einzelnen Nährstoffen sucht, findet die Auflistung der verpflichtenden Nährwertangaben auf der Verpackung.

i Die Basis einer ausgewogenen Ernährung sollten unverarbeitete Lebensmittel wie Obst und Gemüse sein. Diese Lebensmittel tragen keinen Nutri-Score.

i Der Nutri-Score kann Hersteller dazu anregen, Rezepturen zu verändern und die Zusammensetzung von Lebensmitteln zu verbessern.

Weiterentwicklung des Nutri-Score

Ein internationales wissenschaftliches Gremium berät über verschiedene Vorschläge zur Weiterentwicklung der Berechnung des Nutri-Score.

Die EU-Kommission wird bis Ende 2023 einen Vorschlag für eine europaweit einheitliche und verpflichtende Nährwertkennzeichnung auf der Vorderseite der Verpackung vorlegen. Ob es der Nutri-Score sein wird, ist offen.

BEWERTUNG UND FORDERUNGEN DER VERBRAUCHERZENTRALEN

E Der Nutri-Score ist ein verbraucherfreundliches Hilfsmittel zur schnellen Beurteilung des Nährwertes eines Lebensmittels. Als vereinfachte Kennzeichnung erfasst er nicht alle Kriterien eines Lebensmittels.

E Bisher ist die Angabe des Nutri-Score freiwillig. Doch nur wenn alle verarbeiteten Lebensmittel den Nutri-Score tragen, ist ein echter Vergleich möglich. Daher braucht es eine europaweit verpflichtende Kennzeichnung.

E An einigen Stellen sehen die Verbraucherzentralen Bedarf zur Anpassung, zum Beispiel eine deutlich strengere Bewertung des Zuckergehaltes, höhere Anforderungen an den Ballaststoffgehalt und damit verbunden die Berücksichtigung des Vollkornanteiles.

E Damit die Berechnung des Nutri-Score transparent und nachvollziehbar ist, müssen alle relevanten Angaben auf der Verpackung auffindbar sein. Häufig fehlt zum Beispiel der Ballaststoffgehalt.



verbraucherzentrale