

Der Nutri-Score® hilft, Lebensmittel zu beurteilen

Verbraucherinnen und Verbraucher sollen Lebensmittel bezüglich ihrer Nährwerte besser einschätzen können. Dazu wird eine neue, zusätzliche Nährwertkennzeichnung auf die Vorderseite der Verpackungen kommen. Im September 2019 hat sich das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft für den Nutri-Score® entschieden. Das Bundesministerium bringt jetzt eine entsprechende Verordnung auf den Weg, die im Sommer 2020 sowohl auf nationaler Ebene als auch von der EU-Kommission verabschiedet werden soll. Einige Unternehmen haben angekündigt, mit der Kennzeichnung schon demnächst zu starten. Der Nutri-Score® wurde in Frankreich von einem unabhängigen Forschungsteam der Gesundheitsbehörden entwickelt. In Frankreich und Belgien ist er bereits auf verpackten Lebensmitteln zu finden, weitere EU-Länder diskutieren ebenfalls seine Einführung. Die Kennzeichnung eines Lebensmittels mit dem Nutri-Score® ist freiwillig.

Wie sieht der Nutri-Score® aus?

Der Nutri-Score® besteht aus einer fünfstufigen, farbigen Skala von A (grün) bis E (rot). Der Buchstabe drückt die Gesamtbewertung für den Nährwertstatus eines Produkts aus. Dazu werden Kalorien sowie für den Körper günstige und ungünstige Nährstoffe miteinander verrechnet. Die Farbe „grün“ steht für eine positive, die rötlichen Farben für eine eher negative Beurteilung. Der Buchstabe, der für das jeweilige Lebensmittel gilt, wird groß hervorgehoben.



Was kann der Nutri-Score®?

Verschiedene Lebensmittel der gleichen Kategorie können mittels Nutri-Score® verglichen werden. Das heißt ein Fruchtjoghurt mit grünem B aus der Kategorie Joghurt trägt mehr zu einer gesunden Ernährung bei als ein ähnlicher Joghurt mit dem roten Buchstaben E. Die Verbraucherin/der Verbraucher erkennt damit auf einem Blick, ob sie/er das Lebensmittel eher meiden oder bevorzugen sollte. Die verpflichtenden Nährwertangabe von Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Zucker, gesättigte Fette wird weiterhin auf den Lebensmitteln zu finden sein. Vitamine, Mineralstoffe und Zusatzstoffe gehen nicht mit in die Berechnung ein.

Was kann der Nutri-Score® nicht?

Beim Nutri-Score® handelt es sich um eine Gesamtbewertung eines Lebensmittels. Es ist keine individuelle Empfehlung. Eine grüne Bewertung bedeutet zum Beispiel nicht zwangsläufig, dass das Lebensmittel weniger Energie hat. Zum Beispiel geht Eiweiß sehr positiv in die Bewertung ein, so dass Lebensmittel mit z.B. einem höheren Energie- oder Zuckergehalt eine bessere Bewertung bekommen können. Am Beispiel Naturjoghurt wird dies sichtbar. So bekommt beispielsweise der Naturjoghurt Kategorie B aufgrund seines natürlichen Milchzuckergehaltes. Ein Sojajoghurt mit Fruchtzubereitung kann in Kategorie A rutschen, obwohl Zucker zugesetzt ist. Sojajoghurt enthält kaum Kohlenhydrate und hat mehr Eiweiß als Kuhmilchjoghurt. Insofern bleibt einem der Blick auf die Zutatenliste nicht immer erspart. Zu beachten ist auch, dass Produktgruppen nicht miteinander verglichen werden können, also Joghurt kann man nicht mit Wurst vergleichen.



(Foto: Hai Nguyen Tien, pixabay | 2962198)

Wie wird der Nutri-Score® berechnet?

Bei der Berechnung werden die wichtigsten Nährwerte anhand eines Punktesystems berücksichtigt. Die Angaben beziehen sich auf jeweils 100 g bzw. 100 ml eines verzehrfertigen Produkts.

Am Ende erhält das Lebensmittel eine bestimmte Punktzahl, die einem Buchstaben zwischen A bis E zugeordnet wird.

Ungünstig wirken sich aus

- Energiegehalt/Kaloriengehalt (kcal)
- Zucker
- gesättigte Fette
- Salz

Je mehr Energie, Zucker, Fett oder/und Salz ein Lebensmittel enthält, desto mehr Punkte bekommt es.

Günstig wirken sich aus

- Eiweiß
- Ballaststoffe
- ein hoher Obst- und Gemüseanteil



(Foto: EKfZ)

Je mehr Eiweiß, Ballaststoffe oder/und Gemüse/Obst ein Lebensmittel enthält, desto mehr Punkte werden wieder abgezogen.

Für Getränke gibt es eine eigene Berechnung, da hier der Zuckergehalt strenger bewertet wird.

Beispielberechnung

1. Joghurt mit weniger Zucker im Vergleich zu Rahmjoghurt mit Frucht

Fruchtjoghurt mit weniger Zucker (alle Angaben für 100 g)		Rahmjoghurt mit Frucht (alle Angaben für 100 g)	
Nährstoff	Punkte	Nährstoff	Punkte
Energie 80 kcal	0	Energie 133 kcal	1
Gesamtzucker 9,0 g	1	Gesamtzucker 11,9 g	2
Gesättigte Fette 2,0 g	1	Gesättigte Fette 5,6 g	5
Natrium 100 mg	1	Natrium 80 mg	0
Protein 3,2g	-1	Protein 2,6 g	-1
Obst 15 %	0	Obst 7 %	0
Summe	2 Punkte = B	Summe	7 Punkte = C

2. Fruchtemüsli im Vergleich zu Knuspermüsli

Fruchtemüsli (alle Angaben für 100 g)		Knusper Beeren Müsli (alle Angaben für 100 g)	
Nährstoff	Punkte	Nährstoff	Punkte
Energie 342 kcal	4	Energie 418 kcal	5
Gesamtzucker 20,2 g	4	Gesamtzucker 22 g	4
Gesättigte Fette 1,6 g	1	Gesättigte Fette 4,2 g	4
Natrium 80 mg	0	Natrium 120 mg	1
Protein 8,8 g	-5	Protein 8,0 g	-4
Obst ca. 30 %	0	Obst 3 %	0
Ballaststoffe 9,7 g	-5	Ballaststoffe 9 g	-5
Summe	-1 Punkte = A	Summe	5 Punkte = C

Es gibt bereits einige Apps, die den Nutri-Score® berechnen, wie zum Beispiel die „nutriCARD-gesünder Essen“.