

DIE WICHTIGSTEN FRAGEN UND ANTWORTEN ZUM NUTRI-SCORE

Jetzt mal Klartext: Was genau bedeutet der Nutri-Score? Wie kommt die Bewertung zustande? Wer entscheidet das eigentlich? Die Antworten auf 10 häufig gestellte Fragen rund um diese neue Kennzeichnung für Lebensmittel.



1. WANN KOMMT DER NUTRI-SCORE ZUM EINSATZ?

Alle Lebensmittel mit einer Nährwerttabelle und einer Zutatenliste wie Pizza, Nuss-Nougat-Creme oder Grünkohl mit Kochwurst können den Nutri-Score vorne auf dem Etikett ihrer Verpackung tragen. Auch andere vorverpackte Lebensmittel wie Gyros mit Sauce von der Selbstbedienungstheke können so gekennzeichnet werden. Die Kennzeichnung ist freiwillig.

2. FÜR WELCHE LEBENSMITTEL IST DER NUTRI-SCORE NICHT GEEIGNET?

Unverarbeitete Lebensmittel wie frisches Obst, Gemüse oder Honig, die aus nur einer Zutat bestehen, sind nicht für die Deklaration mit dem Nutri-Score geeignet. Auch Zutaten, die in der Regel nicht einzeln verzehrt, sondern in geringen Mengen bei der Zubereitung von Speisen verwendet werden, wie Gewürze, Salz, Süßstoffe sowie Essig, Hefe oder Gelatine sind ausgenommen. Für die Bewertung von Kaugummi, Tee und alkoholischen Getränken mit einem Alkoholgehalt von mehr als 1,2 % Vol. eignet sich der Nutri-Score ebenfalls nicht.

3. WER BEWERTET DIE LEBENSMITTEL?

Die Hersteller berechnen den Nutri-Score selbst. Dabei müssen sie allerdings genaue Vorgaben einhalten. Da die Kennzeichnung in Frankreich zuerst eingeführt wurde, gibt eine französische Behörde die Rahmenbedingungen vor. Santé publique France, die nationale französische Gesundheitsbehörde, hat den Nutri-Score als Marke registrieren lassen.

Hersteller, die die Deklaration verwenden wollen, müssen sich anmelden. Santé publique France kontrolliert die richtige Verwendung und kann Strafen gegen Hersteller erlassen, die Lebensmittel mit einer falschen Nutri-Score-Bewertung kennzeichnen. Ob das auch in Deutschland geschehen kann ist momentan noch unklar. Deutsche Behörden und Politiker halten sich in Sachen Nutri-Score leider noch sehr zurück.

4. KÖNNEN HERSTELLER DEN NUTRI-SCORE NUR AUF „GESUNDE“ PRODUKTE DRUCKEN?

Nein, das geht nicht. Wenn eine Firma den Nutri-Score verwenden will, muss sie das konsequent für alle Produkte tun. Gehören einem Hersteller mehrere Marken, dann kann das Unternehmen den Nutri-Score bei einigen Marken verwenden und bei anderen nicht. Anbietern wird ein Zeitraum von zwei Jahren gewährt, um die Verpackungen der vollständigen Produktpalette einer Marke mit der Kennzeichnung zu versehen.

5. WIE WIRD DER NUTRI-SCORE BERECHNET?

Der Nutri-Score bezieht sich auf 100 Gramm oder 100 Milliliter eines Produkts. Informationen über diese Nährstoffe finden sich in der Nährwerttabelle, die auf der Rückseite von Lebensmittelverpackungen aufgedruckt ist. Außerdem werden auch der Obst-, Gemüse- und Nussanteil in die Bewertung einbezogen. Die Berechnung des Nutri-Scores erfolgt in drei Schritten.

Erster Schritt: Mengen prüfen

Es werden die Mengen verschiedener Inhaltsstoffe pro 100 Gramm des Lebensmittels erfasst. Je nachdem, wie groß diese Mengen sind, werden entsprechende Punkte vergeben. Dabei werden vier Inhaltsstoffe und Eigenschaften des Produkts berücksichtigt, die sich negativ auf die Gesundheit auswirken können: der Gesamtenergiegehalt in Kalorien, der Zucker- und Natriumgehalt sowie die gesättigten Fettsäuren. Für jede dieser Kriterien gibt es Punkte von 0 bis 10. Je größer die Mengen der einzelnen Inhaltsstoffe sind, desto mehr Punkte gibt es.

Das bedeutet: Je höher die Punktzahl, desto schlechter (ungesünder bzw. ernährungsphysiologisch schlechter) ist das Lebensmittel. Bis zu 40 Punkte sind möglich.

| Punkte | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----------------------------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Energie in kJ | ≤335 | >335 | >670 | >1005 | >1340 | >1675 | >2010 | >2345 | >2680 | >3015 | >3350 |
| Zucker in g | ≤4,5 | >4,5 | >9 | >13,5 | >18 | >22,5 | >27 | >31 | >36 | >40 | >45 |
| Gesättigte Fettsäuren in g | ≤1 | >1 | >2 | >3 | >4 | >5 | >6 | >7 | >8 | >9 | >10 |
| Natrium in mg | ≤90 | >90 | >180 | >270 | >360 | >450 | >540 | >630 | >720 | >810 | >900 |

Zweiter Schritt: Gesamtpunktzahl ermitteln

Um die Gesamtpunktzahl eines Produkts zu ermitteln, werden zunächst die Punkte für den Energie-, Zucker- und Natriumgehalt sowie der Gehalt an gesättigten Fettsäuren als Zwischenergebnis zusammengezählt. Von der Höhe der daraus resultierenden Zahl hängt ab, wie das Endergebnis zu berechnen ist.

Neben den negativen Eigenschaften eines Lebensmittels werden nun drei weitere Eigenschaften des Produkts berücksichtigt. Eigenschaften, die positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben können: der Ballaststoffgehalt, der Eiweißgehalt und der Anteil an Obst, Gemüse und Nüssen. Für diese „guten“ Inhaltsstoffe bekommt das Lebensmittel 0 bis 5 Punkte, die vom Zwischenergebnis abgezogen werden.






| Punkte | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Eiweiß in g | ≤1,6 | >1,6 | >3,2 | >4,8 | >6,4 | >8,0 |
| Ballaststoffe in g | ≤0,9 | >0,9 | >1,9 | >2,8 | >3,7 | >4,7 |
| Obst, Gemüse, Nüsse in % | ≤40 | >40 | >60 | - | - | >80 |

Fall 1: Ist das Zwischenergebnis der vier negativen Parameter (Energie, Zucker, Gesättigte Fettsäuren, Natrium) kleiner 11, wird die Summe der sich aus den positiven Eigenschaften (Ballaststoffe, Eiweiß, Obst, Gemüse und Nüsse) ergebenden Punktzahl vom Zwischenergebnis abgezogen.

Fall 2: Ist das Zwischenergebnis der vier negativen Parameter (Energie, Zucker, Gesättigte Fettsäuren, Natrium) größer oder gleich 11 und liegt gleichzeitig der Anteil an Obst, Gemüse sowie Nüssen im Lebensmittel bei insgesamt über 80 Prozent, werden wie in Fall 1 alle Punkte der positiven Parameter berücksichtigt und vom Zwischenergebnis abgezogen.

Fall 3: Ist das Zwischenergebnis der genannten der vier negativen Parameter (Energie, Zucker, Gesättigte Fettsäuren, Natrium) größer oder gleich 11 und mehr beträgt der Anteil an Obst, Gemüse sowie Nüssen insgesamt weniger oder gleich 80 Prozent, werden lediglich die Punkte für den Gehalt an Ballaststoffen und Obst, Gemüse bzw. Nüsse abgezogen. Der Eiweißgehalt bleibt unberücksichtigt.

Dritter Schritt: In den Nutri-Score einordnen

| Gesamtpunktzahl Lebensmittel | Nutri-Score |
|------------------------------|---|
| -1 und weniger |  |
| 0 bis +2 |  |
| +3 bis +10 |  |
| +11 bis +18 |  |
| +19 und mehr |  |

6. SÜSS ODER SALZIG: WIE WIRD DAS BEWERTET?

Mono- und Disaccharide zählen als Zucker. Dazu gehört Haushaltszucker in all seinen Formen, zum Beispiel weißer, brauner oder Rohrzucker, aber auch Fruchtzucker (Fruktose) und Milchzucker (Lactose). Nicht berücksichtigt werden Süßstoffe wie beispielsweise Saccharin und andere Süßungsmittel wie Sorbit oder Maltit.

Der Salzgehalt eines Nahrungsmittels ist auf der Rückseite der Verpackung in der Nährwert-tabelle zu finden. Ungefähr 40 Prozent der Masse von Salz, die in einem Produkt enthalten ist, besteht aus Natrium. Um den Natriumgehalt zu berechnen, der in die Wertung des Nutri-Score eingeht, wird daher der vom Hersteller angegebene Salzgehalt durch 2,5 geteilt.

7. WAS ZÄHLT ZUM GEMÜSE-, OBST- UND NUSSANTEIL?

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Schalenfrüchte werden in den Nutri-Score eingerechnet. Darunter fallen beispielsweise:

| Obst | Gemüse | Hülsenfrüchte | Nüsse, Schalenfrüchte |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Steinobst wie Pflaumen und Kirschen • Kernobst wie Äpfel und Birnen • Beeren und Trauben • Zitrusfrüchte wie Orange und Grapefruit • Tropische Früchte wie Ananas und Banane | <ul style="list-style-type: none"> • Blattgemüse wie Salat und Spinat • Kohl wie Rotkohl und Blumenkohl • Wurzelgemüse wie Karotten und Rote Bete • Fruchtgemüse wie Gurke, Tomate, Paprika • Sprossen • Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Kräuter • Pilze, Algen, Oliven | <ul style="list-style-type: none"> • Erbsen wie grüne Erbsen und Kichererbsen • Bohnen • Linsen | <ul style="list-style-type: none"> • Walnüsse • Haselnüsse • Pistazien • Cashewnüsse • Pekannüsse • Kokosnüsse • Erdnüsse • Mandeln |

Nicht mitgezählt werden stärkereiche Knollen wie Kartoffeln und Süßkartoffeln sowie Quinoa und Gewürze. Auch Mehl aus Mais oder Hülsenfrüchten bleiben außen vor.

Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse werden dann in den Nutri-Score einberechnet, wenn sie im Ganzen im Lebensmittel enthalten oder geschnitten, geschält, gefroren, getrocknet, gegart oder in Dosen konserviert sind. Sie dürfen gesüßt, gesalzen und mariniert sein. Auch Säfte und Pürees zählen dazu, wenn das Obst und Gemüse nur gepresst, püriert oder anders zerkleinert und nicht weiterverarbeitet wurde. Säfte werden gezählt, nicht jedoch konzentrierter Sirup oder hoch verarbeitetes Obst und Gemüse.

Das Gewicht von Obst oder Gemüse verändert sich, wenn es beispielsweise gekocht oder getrocknet wird. Dafür gibt es spezielle Regeln zur Berechnung. Zum Beispiel wird das Gewicht von getrockneten Früchten in der Berechnung des Anteils verdoppelt. Wenn Obst und Gemüse in einem Produkt gekocht oder anders gegart enthalten ist, kann der Hersteller selbst entscheiden, ob er das Gewicht der rohen oder fertig zubereiteten Zutaten zur Berechnung nutzt.






Kauft man Obst und Gemüse in Dosen oder Gläsern, ist es häufig in Flüssigkeit eingelegt. Diese Flüssigkeit wird bei der Berechnung des Nutri-Score nicht berücksichtigt – es sein denn, der Hersteller hält es für wahrscheinlich, dass sie ebenfalls mitgegessen wird. Das kann zum Beispiel bei Ost der der Fall sein, das in Sirup eingelegt ist. Das Wasser aus dem Gurkenglas wird dagegen nicht mit berechnet.

8. WIE WERDEN PRODUKTE BERECHNET, DENEN MAN Z.B. MILCH ODER EIER BEIFÜGT?

Grundsätzlich werden die Bestandteile eines Lebensmittels so bewertet, wie es verkauft wird. Es gibt allerdings Ausnahmen bei Halbfertigprodukten. Das gilt zum Beispiel für Kartoffelpüreepulver. Hier ist klar, dass das Pulver nicht pur gegessen werden soll, sondern bei der Zubereitung Wasser oder Milch hinzugefügt werden. Zur Bewertung mit dem Nutri-Score wird diese Menge Wasser oder Milch deshalb schon mitberechnet. Genauso geht man auch bei Backmischungen oder Fertigmischungen für Desserts vor, wenn auf der Verpackung genau beschrieben ist, welche Zutaten dazugegeben werden müssen.

Bei Müsli und Cornflakes bleibt die Milch dagegen außen vor. Jeder verwendet eine andere Menge Milch und manche Menschen essen Müsli sogar ganz ohne Milch. Auch fertiger Pizzateig aus dem Kühlregal wird ohne weitere Zutaten bewertet, da jeder seine Pizza anders belegt.

9. WAS IST MIT GETRÄNKEN?

| Gesamtpunktzahl Getränke | Nutri-Score |
|--------------------------|---|
| Wasser |  |
| +1 und weniger |  |
| +2 bis +5 |  |
| +6 bis +9 |  |
| +10 und mehr |  |

Für Getränke (Mineral-, Tafel-, Leitungswasser, aromatisiertes Wasser, Fruchtsaft, Smoothies und gesüßte Getränke wie Limonade und Teegetränke) gibt es besondere Regelungen zur Berechnung des Nutri-Score: Die Punktverteilung für den Energie- sowie den Gesamtzuckergehalt ist bei Getränken anders als bei herkömmlichen Lebensmitteln. Auch die Punktzahl für den Gehalt an Obst, Gemüse und Nüssen – als positiv zu bewertende Inhaltsstoffe – wird anders berechnet. Die übrigen Nährwerteigenschaften wie gesättigte Fettsäuren, Salz, Ballaststoffe und Eiweiß fließen wie bei den festen Lebensmitteln in die Berechnung des Nutri-Score ein.

Wasser bekommt als einziges Getränk grundsätzlich die Bewertung A. Nicht zu den Getränken zählen Milch und Milchprodukte.

| Punkte (pro 100ml) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--------------------|-----|------|-----|------|------|------|------|-------|------|-------|-------|
| Brennwert in kj | ≤0 | ≤30 | ≤60 | ≤90 | ≤120 | ≤150 | ≤180 | ≤210 | ≤240 | ≤270 | >270 |
| Zucker in g | ≤0 | ≤1,5 | ≤3 | ≤4,5 | ≤6 | ≤7,5 | ≤9 | ≤10,5 | ≤12 | ≤13,5 | >13,5 |
| Obst, Gemüse in % | ≤40 | - | >40 | - | >60 | - | - | - | - | - | >80 |

10. WARUM WERDEN KÄSE ODER FETTE ANDERS BEWERTET?

Jetzt wird es etwas kompliziert. Käse hat häufig einen hohen Fettgehalt, aber auch einen hohen Calciumgehalt. Das enthaltene Calcium ist wichtig für die Stabilität von Knochen und Zähnen. Eiweißreicher Käse enthält meistens viel Calcium. Damit calciumreicher Käse durch den Nutri-Score als gesundheitsförderliches Lebensmittel gekennzeichnet werden kann, wird der Eiweißgehalt immer berücksichtigt und nicht nur dann, wenn die Punktzahl für Energie, Salz, Zucker und gesättigte Fettsäuren unter 11 liegt, wie das bei anderen Lebensmitteln der Fall sein muss.

Auch für Butter oder Pflanzenöl gibt es Ausnahmeregeln. Ordnet man diese in das allgemeine Bewertungsschema ein, dann würde jedes Fett ein rotes E erhalten. Pflanzliche Öle, die viele ungesättigte Fettsäuren enthalten, tun unserer Gesundheit aber gut. Andere, vor allem tierische Fette, können dagegen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Daher soll der Nutri-Score Unterschiede zwischen den verschiedenen Fetten zeigen.

Aus diesem Grund gibt es hier eine andere Punkteverteilung: Es wird bewertet, wie hoch der Anteil der gesättigten Fettsäuren im Vergleich zum Gesamtfett ist. Die Bewertung aller anderen Kategorien – wie der Energie- und Salzgehalt – werden wie immer übernommen.

| Punkte | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Anteil von gesättigten Fettsäuren zu Gesamtfett in % | <10 | <16 | <22 | <28 | <34 | <40 | <46 | <52 | <58 | <64 | ≥64 |