

verbraucherzentrale

Impressum
Verbraucherzentrale Sachsen, Landesgeschäftsstelle
Katharinenstraße 17, 04109 Leipzig
Telefon: 0341 - 696290 E-Mail: vzs@vzs.de

In Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen Sachsen,
Baden-Württemberg, Bayern, Bremen, Hamburg, Thüringen

Stand: September 2022
Fotos: AdobeStock/lado2016, AdobeStock/le2jh, AdobeStock/shekaka,
AdobeStock/GinaSanders



FAZIT ZUM NUTRI SCORE

- ☉ Der Nutri-Score ist eine leicht verständliche Kennzeichnung zur schnellen Beurteilung der Nährwertzusammensetzung eines verarbeiteten Lebensmittels. Er kann helfen, eine bessere Wahl zu treffen.
- ☉ Die vereinfachte Darstellung des Nutri-Score erfasst nicht alle Qualitätskriterien eines Produkts. Aromen, Zusatzstoffe und Verarbeitungsgrad werden nicht abgebildet. Genauere Informationen geben die übrigen Pflichtangaben auf der Verpackung.
- ☉ Unverarbeitete Lebensmittel wie frisches Obst und Gemüse tragen keinen Nutri-Score. Doch gerade sie sind die Grundlage für eine ausgewogene Ernährung, wichtig für unsere Gesundheit und daher Fertigprodukten mit einem guten Nutri-Score vorzuziehen.



NUTRI-SCORE: VORSCHLÄGE ZUR WEITERENTWICKLUNG

An einigen Stellen sehen die Verbraucherzentralen Verbesserungsbedarf bei der Berechnung des Nutri-Score. Damit sie für Verbraucher:innen transparent und nachvollziehbar ist, sollten alle relevanten Angaben zu einem Produkt auf den Verpackungen zu finden sein und Hersteller:innen stärker in die Verantwortung genommen werden:

1. **Der Zuckergehalt muss strenger bewertet sowie die Anforderungen an den Ballaststoffgehalt erhöht werden.** So würde der Vollkornanteil stärker berücksichtigt werden. Die zuständigen Gremien für die Weiterentwicklung des Nutri-Score lassen diese Punkte in die künftigen Anpassungen der Berechnung des Nutri-Score einfließen.
2. **Oft sind auf verpackten Produkten die exakten Mengen an enthaltenen Ballaststoffen oder Gemüse nicht angegeben.** Derzeit müssen Unternehmen dazu nicht immer Informationen liefern.
3. **Bisher ist die Kennzeichnung mit dem Nutri-Score freiwillig.** Doch nur wenn alle verarbeiteten Lebensmittel den Nutri-Score tragen, ist ein echter Vergleich beim Einkauf möglich. Es braucht eine europaweit verpflichtende Kennzeichnung und eine bessere Überwachung durch die Behörden.



verbraucherzentrale

**NUTRI-SCORE: SO LESEN SIE DIE
LEBENSMITTEL-AMPEL**



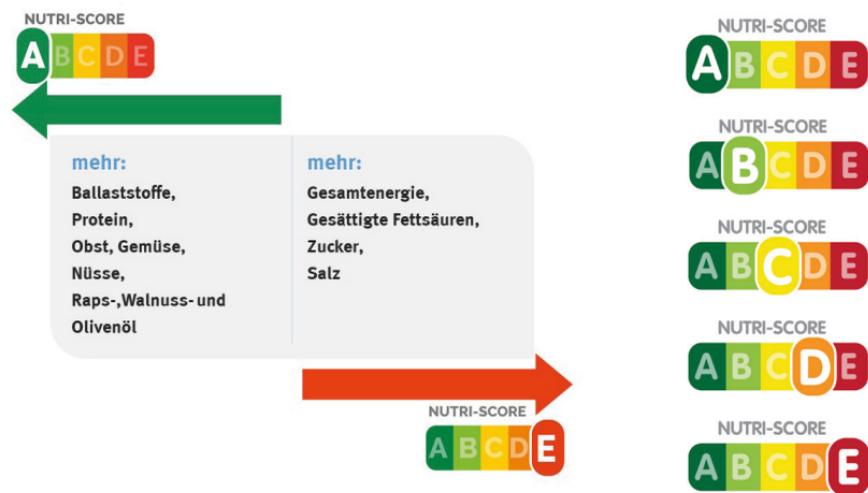
Der Nutri-Score ist eine Kennzeichnung auf verarbeiteten, verpackten Lebensmitteln. Er soll helfen, den Nährwert eines Produkts besser einzuschätzen. Dabei berücksichtigt der Nutri-Score nicht nur den Energiegehalt, sondern auch wichtige Nährstoffe oder andere Inhaltsstoffe.

Der Nutri-Score bewertet Lebensmittel per Farbsystem in fünf Stufen:

- 1 Ein A ist die günstigste Bewertung. Ein E signalisiert die ungünstigste Nährstoffzusammensetzung.
- 1 In der Regel sind die Buchstaben farbig hinterlegt: Vom dunkelgrünen A über gelb und orange bis hin zum roten E.
- 1 Auf der Vorderseite der Lebensmittel ist damit sofort zu erkennen, welches Lebensmittel am ehesten zu einer ausgewogenen Ernährung beiträgt.

1 Der Nutri-Score ist für den Vergleich von Lebensmitteln einer bestimmten Produktgruppe sinnvoll. Das heißt, bei der Produktauswahl sollte man z.B. nicht den Nutri-Score einer Pizza mit dem eines Müslis vergleichen, sondern eine Pizza Salami mit einer Pizza Mozzarella oder einer Gemüsepizza.

1 Auch ein Vergleich verschiedener Lebensmittel für dieselbe Mahlzeit ist möglich. So lassen sich beispielsweise ein Nuss-Müsli und ein Croissant gegenüberstellen, denn beide Lebensmittel werden oft zum Frühstück gegessen.



VORSICHT VOR FALSCHEN SCHLÜSSEN

TIPP Der Nutri-Score gibt keine Auskunft über in Produkten enthaltene Zusatzstoffe, wie beispielsweise Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker oder Süßungsmittel. Diese Stoffe fließen nicht in die Bewertung ein. Daher erhalten zum Beispiel mit Süßungsmitteln versetzte Getränke oft einen guten Nutri-Score.

TIPP Auch Aromen bildet die Kennzeichnung nicht ab. Wer darauf verzichten möchte, muss weiterhin in die Zutatenliste schauen.

TIPP Ebenso wenig wird der Verarbeitungsgrad eines Lebensmittels berücksichtigt. Hoch verarbeitete Lebensmittel wie zum Beispiel Fertigprodukte, Erfrischungsgetränke, Süßigkeiten, Tiefkühlgerichte und Instantprodukte haben laut Studien eher einen negativen Einfluss auf die Gesundheit. Dennoch können sie beim Nutri-Score je nach Zusammensetzung eine gute A- oder B-Bewertung erhalten.

TIPP Bei Lebensmittel mit gutem Nutri-Score kommt es darauf an, wie viel man davon isst. Vor allem durch Fertiggerichte wie Pizza, Ravioli oder Suppen können auch bei einem guten Nutri-Score erhebliche Mengen an Salz oder Zucker aufgenommen werden. Der Grund: Die verzehrten Mengen sind bei diesen Lebensmitteln groß und liegen zum Teil bei 500 Gramm oder mehr. Der Nutri-Score bezieht sich aber in der Regel auf 100 Gramm oder 100 Milliliter eines Lebensmittels.

DAS FLIEßT IN DIE BEWERTUNG DES NUTRI-SCORE EIN

Für den Nutri-Score werden ungünstige und günstige Inhaltsstoffe miteinander verrechnet. Je nach Menge erhalten sie eine bestimmte Punktzahl. Dann wird die Differenz der Punkte ermittelt. Je weniger Punkte sich ergeben, desto besser die Bewertung des gesamten Lebensmittels.

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

- Energiegehalt
- gesättigte Fettsäuren
- Zucker
- Salz

Davon abgezogen werden Punkte für Inhaltsstoffe, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken können:

- Ballaststoffe
- Eiweiß / Proteine
- Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte
- Raps-, Walnuss- und Olivenöl

Alle vergebenen Punkte ergeben dann eine Gesamtpunktzahl, die in eine der fünf Stufen des Nutri-Score übersetzt wird. Die Berechnung wird für 100 Gramm oder 100 Milliliter eines Lebensmittels vorgenommen.