

Der Nutri-Score – eine Unterstützung für die gesunde (Kinder-)Ernährung?



Seit November 2020 zu sehen: der Nutri-Score

Seit November 2020 gibt es in Deutschland ein neues Kennzeichen auf Lebensmitteln, den Nutri-Score. Er zeigt auf den ersten Blick, ob ein Lebensmittel einen eher guten oder weniger guten Nährwert hat. Im Corona-Jahr 2020 wurde diese Neuigkeit wenig wahrgenommen. Deshalb haben wir die Fakten zusammengestellt und eine Expertin dazu befragt, ob der Nutri-Score Eltern dabei helfen kann, sich und ihre Kinder gesünder zu ernähren.

Was ist der Nutri-Score?

Der Nutri-Score sortiert Lebensmittel nach ihrer Nährwertqualität auf einer fünfstufigen Skala. Sie reicht von „A“ auf dunkelgrünem Grund (günstige Wahl) über ein gelb unterlegtes „C“ bis hin zu einem rot unterlegten „E“ (weniger günstige Wahl). Die Orientierung an den Farben der Ampel ist leicht verständlich und bietet eine schnelle Orientierung.

Für die Einordnung werden der Kaloriengehalt sowie günstige und ungünstige Inhaltsstoffe miteinander verrechnet. Das Gesamtergebnis sieht man dann anhand der Farbe bzw. des Buchstabens.

Diese Inhaltsstoffe fließen in die Berechnung des Nutri-Score ein:



Der Nutri-Score bezieht sich immer auf 100 g oder 100 ml – nicht auf Portionsgrößen. Das erleichtert den direkten Vergleich.

Kann man jetzt alle Lebensmittel miteinander vergleichen?

Mit dem Nutri-Score kann man Lebensmittel innerhalb einer Kategorie miteinander vergleichen, z. B. Fertigpizza A mit Fertigpizza B. Möglich ist auch der Vergleich von ähnlichen Produkten derselben Kategorie, z. B. von Schoko- und Fruchtemüli – nicht vergleichen kann man das Müsli hingegen mit der Pizza. Wenn man sich also für eine Art von Lebensmitteln entschieden hat, zeigt der Nutri-Score, welches Produkt innerhalb dieser Kategorie den günstigeren Nährwert hat.

Warum haben nicht alle Lebensmittel im Supermarkt diese Kennzeichnung?

Den Nutri-Score können diejenigen Lebensmittel tragen, die auch eine Nährwerttabelle haben – das sind die detaillierten und kleingedruckten Angaben, die meist auf der Rückseite der Verpackung stehen. Ein Apfel kann also keinen Nutri-Score tragen, weil es dafür auch keine Nährwerttabelle gibt.

Die Kennzeichnung mit dem Nutri-Score ist freiwillig, Unternehmen sind nicht dazu verpflichtet. Wenn ein Unternehmen sich dafür entscheidet, den Nutri-Score auf einer seiner Marken anzubringen, müssen nach einer Übergangsfrist (i.d.R. 2 Jahre) alle Produkte dieser Marke gekennzeichnet werden. Es ist dann also nicht möglich, nur „dunkelgrüne Produkte“ auszuzeichnen und die anderen nicht. Bis März 2021 hatten sich 159 Unternehmen mit 308 Marken für den Nutri-Score registriert (Stand: 26.3.2021).

Wobei der Nutri-Score hilft und warum er uns das Nachdenken nicht abnimmt

Wobei hilft der Nutri-Score? Und ersetzt er die Lebensmittelpyramide, mit der die Klasse2000-Kinder in der Schule etwas über gesundes Essen lernen? Dazu befragten wir Dr. Margareta Büning-Fesel, Leiterin des Bundeszentrums für Ernährung.

» **KT: Können Eltern sich jetzt mit dem Nutri-Score das Leben leichter machen? Kann man daran z. B. sehen, ob ein Lebensmittel gesund ist?**

Dr. Büning-Fesel: Ganz so einfach ist es nicht. Ein einzelnes Lebensmittel ist nie gesund oder ungesund, sondern es kommt immer auf den gesamten Speiseplan und auf die verzehrten Mengen an. Eine gesundheitsförderliche und ausgewogene Lebensweise heißt: Ich esse reichlich pflanzlich, mäßig tierisch, trinke keine gesüßten Getränke und esse wenig Fertigprodukte – in diese Richtung gehen alle Ernährungsempfehlungen.

» **KT: Was leistet dann der Nutri-Score?**

Dr. Büning-Fesel: Er gibt eine schnelle Orientierung über den Nährwert eines Lebensmittels, indem er vor allem die Nährwerttabelle mit den verpflichtenden Angaben auf der Rückseite der Packung übersetzt in eine leicht verständliche Darstellung auf der Vorderseite. Das erleichtert das Vergleichen, nimmt uns aber das Nachdenken nicht ab. Der Nutri-Score hilft, innerhalb einer Kategorie von Lebensmitteln zu bewerten: Wenn ich mich also entscheide, Tiefkühlpizza für die Familie zu kaufen, kann ich am Nutri-Score sehen, welche Pizza im Vergleich zu den anderen einen günstigeren Nährwert hat. Das kann man mit Kindern auch spielerisch machen und sagen: „Ihr könnt euch eine Packung Frühstückscerealien aussuchen, aber bitte eine A oder B bzw. B oder C.“ So kann man die Kinder beim Einkaufen mit einbeziehen und ein Spiel

daraus machen, indem sie gezielt nach dem grünen A suchen.

» **KT: Ist es sinnvoll, sich jetzt nur noch an der grünen Bewertung zu orientieren?**

Büning-Fesel: Nein, denn anders als z. B. die Lebensmittelpyramide macht der Nutri-Score grundsätzlich keine Aussagen darüber, welche Lebensmittelkategorien wir als Basis einer ausgewogenen Ernährung primär verzehren sollen und welche Produktgruppen eher in Maßen. Daher bleibt die Lebensmittelpyramide nach wie vor eine gute und wichtige Orientierungshilfe, auf der vor allem viele frische Lebensmittel abgebildet sind. Wenn möglich, sollte man frische Produkte essen oder verarbeitete Produkte mit frischen ergänzen. Aber es gibt auch hier Ausnahmen, nämlich bei Tiefkühlgemüse. Das ist sehr schonend zubereitet, und wenn z. B. der Spinat schon ein paar Tage im Kühlschrank lag, hat der Tiefkühlspinat demgegenüber bessere Nährwerte.

» **KT: Wie ist das mit Lebensmitteln, die man nur in kleinen Mengen essen soll, z. B. Schokolade oder Erdnussflips? Können die überhaupt eine dunkelgrüne Kennzeichnung bekommen?**

Dr. Büning-Fesel: Nein. Bei Schokolade, selbst bei Bitterschokolade, dürfte es schwierig sein, in den grünen

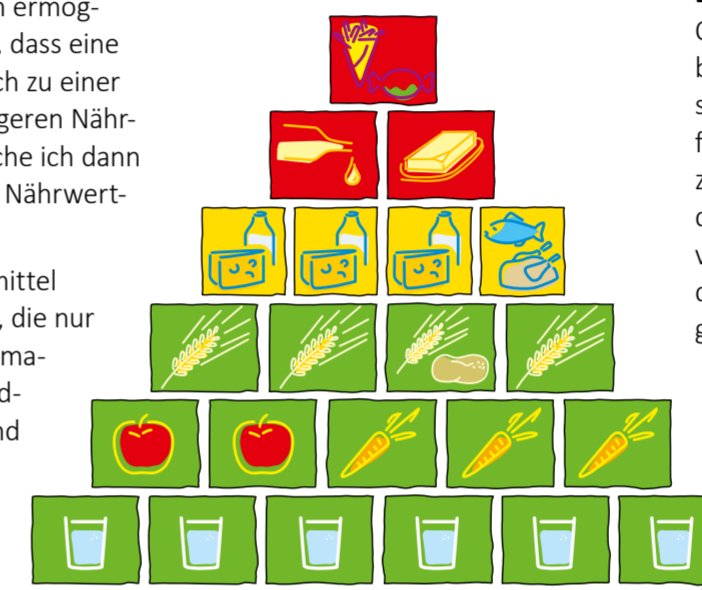
Bereich zu kommen, weil sie einen hohen Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Zucker und Kalorien hat. Entscheidend beim Nutri-Score ist, dass er Verbrauchern den Vergleich innerhalb einer Kategorie von Lebensmitteln ermöglicht. Es wird also erkennbar, dass eine Bitterschokolade im Vergleich zu einer Milkschokolade den günstigeren Nährwert aufweist. Hierfür brauche ich dann nicht mehr die Angaben der Nährwerttabelle zu vergleichen.

Aber das sind ja die Lebensmittel aus der Spitze der Pyramide, die nur 10 % des Energiegehalts ausmachen sollten. Wenn ich grundsätzlich ausgewogen esse und mich an der Lebensmittelpyramide orientiere, dann ist ein Stück Schokolade kein Problem und kann genussvoll gegessen werden. Da muss ich nicht auch noch nach einer Schokolade mit grünem A Ausschau halten, die es sowieso nicht gibt. Besser ist es dann, in kleinen Mengen bewusst zu genießen und vielleicht zur Bitterschokolade zu greifen, die weniger Zucker enthält als Milkschokolade.

» **KT: Was kann man zu Getränken sagen, v. a. in Bezug auf Kinder? Und stimmt es, dass viele Light-Limonaden eine bessere Bewertung haben als Apfelsaft?**

Dr. Büning-Fesel: Ja, das kann sein, denn Apfelsaft enthält viel Zucker. Unsere Empfehlung lautet: Wasser. Beim Trinken geht es ums Durstlöschen, und das muss nicht mit Kalorienaufnahme verbunden sein. Bei den Getränken trägt nur Wasser ein grünes A, und es ist auf jeden Fall das beste Getränk. Man kann natürlich bei einer Limonade den Zucker durch Süßstoff ersetzen. Der Gehalt an Süßstoff wird bei der Berechnung des Nutri-Score nicht bewertet, so dass man auf diesem Weg ggf. eine günstigere Bewertungskategorie erreichen kann. Aber selbst wenn eine Limo light dann ein grünes B hat, ist sie

noch lange kein gutes Getränk im Sinne einer gesunden Ernährungsweise, denn ich habe trotzdem noch den Süßgeschmack.



So setzt sich eine ausgewogene Ernährung zusammen – mit Klasse2000 lernen Kinder in der 2. Klasse die Lebensmittelpyramide kennen.

» **KT: Was ist problematisch an den Süßstoffen – sie haben doch keine Kalorien?**

Dr. Büning-Fesel: Das Problem ist der Süßgeschmack, an den man sich gewöhnt. Wenn ich Schritt für Schritt immer süßere Produkte esse, möchte ich davon immer mehr. Aber wenn ich versuche, das Süße immer weiter runterzufahren, gewöhne ich mich auch daran und brauche das Süße irgendwann nicht mehr. Es ist inzwischen sehr gut belegt, dass gesüßte Getränke einen Einfluss auf die Entwicklung von Übergewicht haben. Wenn man Kinder von vornherein an Wasser und ungesüßten Tee gewöhnt und die Limonade eine Ausnahme ist, z. B. beim Restaurantbesuch, dann gewöhnen sich ihre Geschmacksnerven nicht daran. Wenn ich sehr viel Zucker esse und dann überschwenke auf Süßstoff-Produkte, komme ich von diesem Wunsch nach Süßgeschmack nicht los und habe den auch für andere Produkte. Es geht vielmehr darum, die Reiz-

schwelle für Süß zu senken, und dabei helfen Süßstoffe nicht.

» **KT: Wie lautet Ihr bisheriges Fazit zum Nutri-Score?**

Dr. Büning-Fesel: Grundsätzlich ist die Orientierungshilfe positiv, und die Verbraucherzentralen haben das ja auch schon lange gefordert. Eine schnell erfassbare und leicht verständliche Kennzeichnung wie der Nutri-Score hilft bei der Orientierung und dem Vergleich von Produkten der gleichen Produktgruppe und kann so zu einer ausgewogeneren Ernährung beitragen.

» **KT: Weiß man schon, ob der Nutri-Score etwas bewirkt? Werden jetzt bevorzugt günstigere Produkte gekauft?**

Dr. Büning-Fesel: Modellstudien aus Frankreich deuten darauf hin, dass Verbraucher mit dem Nutri-Score eine günstigere Produktauswahl treffen, die dabei helfen kann, die Gesamtaufnahme an Kalorien zu verringern. Spannender sind aber die Veränderungen, die der Nutri-Score bei den Unternehmen auslöst. Die Hersteller bekommen dadurch einen zusätzlichen Anreiz, ernährungsphysiologisch günstigere Produkte herzustellen. Damit Produkte eine bessere Bewertung erreichen, können Kalorien, Zucker, Salz



Dr. Margareta Büning-Fesel

und gesättigte Fettsäuren reduziert werden zugunsten von günstigeren Nährstoffen wie Obst, Gemüse, Nüssen, Ballaststoffen oder Proteinen. Letztlich ist der Nutri-Score ein Anreiz dafür, Fertigprodukte in ihrer Zusammensetzung zu verbessern. Viele Unternehmen haben angekündigt, den Nutri-Score zu verwenden, einige tun es bereits. Das Interesse der Unternehmen ist groß – ein gutes Signal, das darauf hindeutet, dass hier eine gewisse Dynamik vorherrscht. Lebensmittelhersteller sehen das gestiegene Bewusstsein und die Offenheit der Verbraucher für eine gesunde Ernährung, und sie erkennen, dass sie mit dem Nutri-Score positiv darstellen können, was sie für die Gesundheit ihrer Kundinnen tun.

KEIN NUTRI-SCORE AUF DEM PRODUKT Diese App hilft!

Mit der kostenlosen App **Open Food Facts** kann man den Barcode von Lebensmitteln einscannen. Die App berechnet dann den Nutri-Score auch für solche Produkte, die ihn (noch) gar nicht tragen. Um Kinder beim Einkaufen einzubeziehen, kann man sie mit dem Handy und der App nach günstigen Produkten suchen lassen.



Der Nutri-Score erleichtert die Orientierung in der Vielfalt der Produkte