

Nutri-Score: Nährwerte auf einen Blick vergleichen

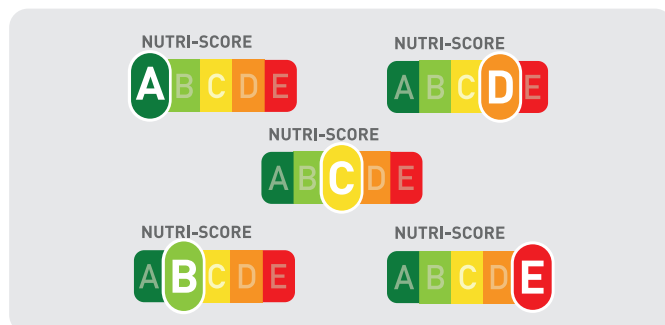
Über 40 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz ist übergewichtig, fast jedes sechste Kind ist davon betroffen. Übergewicht und Adipositas sind erhebliche Risikofaktoren für nichtübertragbare Krankheiten (NCDs). Insgesamt sind 2,2 Millionen Menschen in der Schweiz an einer NCD erkrankt. Neben dem menschlichen Leid ist dies auch eine enorme Belastung für das Gesundheitswesen: NCDs wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Krebs verursachen 80 Prozent der Gesundheitskosten in der Schweiz – 2022 entsprach dies rund 71,6 Milliarden Franken.

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden Körpergewicht. Der Nutri-Score ist eine freiwillige, farbige Nährwertkennzeichnung auf verarbeiteten und verpackten Lebensmitteln. Der Nährwert lässt sich dank dem Nutri-Score auf einen Blick vergleichen und erleichtert so die Wahl derjenigen Lebensmittel, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Der Vergleich erfolgt zwischen Lebensmitteln einer Produktgruppe.

Farbig und auf der Packungsvorderseite

Der Nutri-Score bewertet den Nährwert von Lebensmitteln. Er bezieht den Gehalt an Energie, bestimmten Nährstoffen und weiteren Inhaltsstoffen mit ein. 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 dunkel-orangefarbenen E. Es gibt den Nutri-Score aber auch einfarbig. Hersteller können den Nutri-Score freiwillig auf der Vorderseite der Lebensmittelverpackung angeben.



Einfach und schnell

Der einfache Vergleich mit den Nutri-Score hilft dabei, diejenigen Lebensmittel aus einer Produktgruppe auszuwählen, die eine bessere Zusammensetzung der Nährwerte aus einer Produktgruppe (z.B. Brote oder Milchgetränke) aufweisen.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Die Berechnung des Nutri-Score wurde von unabhängigen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern entwickelt. Zahlreiche Studien haben gezeigt: Lebensmittel mit Inhaltsstoffen, die bei hohem Verzehr das Risiko für bestimmte Erkrankungen erhöhen, bekommen 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 gut 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

Es gibt aber auch Punkte für den Kaloriengehalt und für 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 nach einem Algorithmus verrechnet. Die Endpunktzahl wird in eine der fünf Stufen des Nutri-Scores übersetzt.



Gut zu wissen

- Der Vergleich mit dem Nutri-Score ist nur innerhalb einer Produktgruppe sinnvoll oder bei Lebensmitteln mit dem gleichen Verwendungszweck. So kann zum Beispiel eine Pizza Prosciutto mit einer Pizza Margherita verglichen werden. Es macht aber nicht Sinn, ein Erdbeer-Joghurt mit einem Caffè Latte zu vergleichen.
- Der Nutri-Score gibt keine Auskunft über enthaltene Zusatzstoffe oder Aromen. Diese lassen sich nur über die Zutatenliste erkennen. Künstlich gesüsste Produkte haben oft einen besseren Nutri-Score als gezuckerte. Bei Getränken führen künstliche Süssungsmittel neu ab 2024 zu negativen Punkten.
- Die Zutatenliste bleibt wichtig. Der Verarbeitungsgrad eines Produktes wird vom Nutri-Score nicht mit einbezogen.
- Wer genaue Informationen zu einzelnen Nährstoffen sucht, findet die Auflistung der Nährwertangaben hinten auf der Verpackung in der Nährwerttabelle.
- Die Basis einer ausgewogenen Ernährung sollten unverarbeitete Lebensmittel wie Obst und Gemüse sein. Diese Lebensmittel tragen keinen Nutri-Score.
- 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 Berechnungsgrundlagen. Die Schweiz ist im Lenkungsausschuss zusammen mit sechs weiteren Ländern vertreten. In der EU wird bis Ende 2023 ein Vorschlag für eine europaweit einheitliche und verpflichtende Nährwertkennzeichnung auf der Vorderseite der Verpackung ausgearbeitet. Es ist offen, ob es der Nutri-Score sein wird. Der Entscheid der EU-Kommission wird auch grosse Auswirkungen auf den Schweizer Lebensmittelmarkt haben.

Möglichkeiten und Grenzen des Nutri-Scores

- i** Der Nutri-Score ist ein konsumentenfreundliches Hilfsmittel zur schnellen Beurteilung des Nährwertes eines Lebensmittels. Als vereinfachte Kennzeichnung erfasst er nicht alle Kriterien eines Produktes.
- i** Die Angabe des Nutri-Score ist freiwillig. Doch nur wenn alle verarbeiteten Produkte den Nutri-Score tragen, ist ein echter Vergleich möglich. Daher braucht es in der Schweiz und in Europa eine verpflichtende Kennzeichnung.
- i** Der Nutri-Score ist nicht perfekt und braucht noch gewisse Anpassungen: Zum Beispiel müsste der Zuckergehalt strenger bewertet werden, an den Ballaststoffgehalt sind höhere Anforderungen zu stellen.
- i** Zutaten und Zusammensetzung von verarbeiteten Lebensmitteln müssen besser gekennzeichnet werden. Der Ballaststoffgehalt fehlt beispielsweise häufig.



Foto: Matthias Luggen