



## Bewusst ernähren: Nutri-Score-Kennzeichen



Mehr Leistung. Mehr Service.

## Vorwort

Viele Menschen verzweifeln, wenn sie auf Lebensmittelverpackungen lange, klein gedruckte Tabellen mit Nährwerten und Kalorienangaben vorfinden. Tatsächlich ist es schwierig, gleichzeitig die Angaben für Fett, Zucker, Salz, Energie und deren Anteil am empfohlenen Tagesbedarf im Auge zu behalten.

In Frankreich und Belgien gibt es seit Jahren eine Kennzeichnung mit einem erweiterten Ampelsystem, das auf freiwilliger Basis jetzt auch in Deutschland zum Einsatz kommt: den Nutri-Score. Wir stellen Ihnen in diesem Faltblatt vor, wie man das Nutri-Score-Kennzeichen liest und was die Angabe bedeutet.

Denken Sie beim Einkaufen aber auch immer daran, vorrangig frische Lebensmittel auszuwählen. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) empfiehlt, Fertigprodukte nur gelegentlich zu konsumieren bzw. diese mit Gemüse und Obst zu kombinieren. Wer selbst kocht, kann die Lebensmittel bewusster auswählen. Dies bietet eine gute Möglichkeit, das Ernährungswissen zu erweitern und das Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen.

### Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



1. Auflage

Stand: 6. November 2020 · GK100170

© PRESTO Gesundheits-  
Kommunikation GmbH

[www.presto-gk.de](http://www.presto-gk.de)

## Was ist der Nutri-Score?

Das Wort Nutri-Score ist eine Kombination aus den englischen Wörtern „Nutrition“ (Ernährung) und „Score“ (Wert). Es bezeichnet ein System zur Nährwertkennzeichnung auf Lebensmittelverpackungen, das den Einkauf und Genuss gesünderer Lebensmittel erleichtern soll.

Das System und das Emblem wurden 2017 von den französischen Gesundheitsbehörden entwickelt und haben sich in Frankreich und Belgien bereits bewährt. Für Deutschland ist mit der „Ersten Verordnung zur Änderung der Lebensmittelinformations-Durchführungsverordnung“, die am 6. November 2020 in Kraft getreten ist, der Startschuss gefallen. Weitere europäische Länder sind dabei, das Nutri-Score-Kennzeichen ebenfalls einzuführen.

Das geschützte Emblem wird zusätzlich zu den Nährwert- und Inhaltstabellen auf dem Produkt abgebildet, und zwar in gut leserlicher Größe direkt auf der Vorderseite der Verpackung.

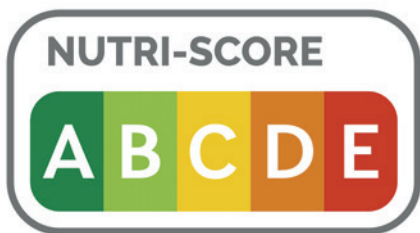
### Wichtig

- *Die Angabe des Nutri-Scores ist derzeit freiwillig. Wenn allerdings ein Hersteller am System teilnimmt, muss er innerhalb von zwei Jahren auf allen seinen Produkten das Nutri-Score-Kennzeichen angeben, nicht nur auf denen, die gut abschneiden.*

## Wie sieht ein Nutri-Score-Label aus?

Der Nutri-Score umfasst neben den klassischen Ampelfarben auch zwei Zwischenstufen, die hellgrün und orange sowie mit den Buchstaben B und D gekennzeichnet sind. Er kann also fünf Werte abbilden.

Die für das jeweilige Lebensmittel geltende Einstufung (siehe Tabelle Seite 5) wird in der Feld- und Buchstabengröße hervorgehoben. Das zugrundeliegende Emblem gilt als besonders leicht verständlich und ist durch die Buchstabenangabe auch für farbenblinde Menschen geeignet, es sieht folgendermaßen aus:



### Wobei hilft mir der Nutri-Score?

Mithilfe des Nutri-Scores können Sie auf einen Blick einschätzen, welches Produkt in der Bilanz das nährwertgünstigere, z. B. also die am wenigsten ungesunde Tiefkühl-Pizza ist.

Der Nutri-Score muss immer auf der Vorderseite der Verpackung angebracht werden. So können Sie die Produkte direkt im Regal miteinander vergleichen und schnell eine qualifizierte Wahl treffen.

Der Nutri-Score gibt Auskunft über die Nährwertqualität, besagt aber nicht, dass ein Lebensmittel prinzipiell nicht konsumiert werden darf. Auch Lebensmittel, die mit einem roten „E“ gekennzeichnet sind, kann und darf man essen, sie sind gesundheitlich ebenso unbedenklich wie jene mit dem grünen „A“. Nur sollten Sie die schlechter bewerteten Lebensmittel nicht in größeren Mengen und nicht häufig zu sich nehmen.

Für den Einzelnen spielen die Portionsgröße, der persönliche Aktivitätsgrad sowie die Konstitution eine Rolle. Denn: Der Verzehr von vier Pizzen am Tag ist auch bei einem grünen „A“ auf der Verpackung nicht gesund.

## Bedeutung der fünf Nutri-Score-Stufen

Wert	Farbe	Nährwertzusammenstellung	Konsum
A	Dunkelgrün	Günstig für eine gesunde Ernährung	Trägt bei angemessener Konsummenge zu einer gesunden Ernährung bei
B	Hellgrün	Eher günstig für die gesunde Ernährung	Zum regelmäßigen Verzehr in angemessener Menge geeignet
C	Gelb	Eher unausgewogen	Zum kontrollierten Verzehr in beschränkter Menge geeignet
D	Orange	Unausgewogen	Zum sehr kontrollierten Verzehr in geringer Menge geeignet
E	Rot	Nachteilig für eine gesunde Ernährung	Zum seltenen Verzehr in sehr geringer Menge geeignet

## Wo liegen die Grenzen des Nutri-Scores?

Der Nutri-Score soll auf einen Blick eine erste Einschätzung zu den Nährwerten eines verarbeiteten Lebensmittels liefern. Er reduziert damit die komplexen Nährstofftabellen auf eine Note und Farbe. Deshalb kann er bestimmte Details nicht berücksichtigen:

- Ein Produkt mit gutem Nutri-Score muss nicht bei jedem einzelnen Inhaltsstoff gut abschneiden. Der Nutri-Score zeigt nur einen summarischen Wert, ein „schlechter“ Bestandteil kann dabei durch einen „guten“ Bestandteil teilweise ausgeglichen werden.
- Falls Sie auf bestimmte Inhaltsstoffe achten müssen, etwa als Allergiker oder Bluthochdruckpatient, der eine salzreduzierte Kost einhalten soll, müssen Sie allerdings weiterhin die entscheidenden Angaben aus der Nährwerttabelle bzw. Zutatenliste heraussuchen. Der Nutri-Score liefert für solche Fälle keine ausreichenden Informationen.
- Bei Lebensmitteln, die nur aus einer Zutat bestehen, kann die Nutri-Score-Einstufung irritierend wirken. Speiseöl beispielsweise hat wegen seines Fettgehaltes und mangels anderer, positiver Nährstoffe den Nutri-Score „E“/Rot. Da aber niemand größere Mengen Speiseöl pur zu sich nimmt, ist die Angabe in diesem Fall nicht entscheidend, ein gutes Speiseöl ist trotzdem gesund.
- Der Nutri-Score eignet sich besser für komplex zusammengesetzte, stark verarbeitete Lebensmittel. Er ist auf alle verarbeiteten Lebensmittel außer aromatischen Kräutern, Tee, Kaffee und Hefe sowie auf alle Getränke außer alkoholischen Getränken anwendbar.

- Der Nutri-Score berücksichtigt weder Mineralstoffe, Vitamine oder ungesättigte Fettsäuren noch Zusätze wie Süßstoffe, Farbstoffe oder Konservierungsmittel. Auch die Öko-Bilanz des Lebensmittels, etwa regionale Herkunft oder ökologischer Anbau, wird vom Nutri-Score nicht erfasst. Für diese Aspekte sollte auf die Kennzeichnung als regionales Erzeugnis bzw. das Bio-Siegel anerkannter Zertifizierer geachtet werden.

### **Andere Kennzeichnungssysteme für Nährwerte**

Der Nutri-Score findet derzeit nur in einigen europäischen Ländern Anwendung (Frankreich, Belgien, Deutschland, in Vorbereitung in Luxemburg, Spanien, Österreich, der Schweiz und den Niederlanden).

Bei Auslandsaufenthalten begegnen Ihnen also auch andere Bewertungs- und Kennzeichnungssysteme, die mit dem Nutri-Score nicht immer vergleichbar sind.



## Wie erfolgt die Bewertung im Nutri-Score?

Für die Vergabe des Nutri-Scores werden günstige Nährwerte eines Lebensmittels den ungünstigen gegenübergestellt. Die Lebensmittelhersteller, die den Nutri-Score auf ihren Produkten angeben, berechnen ihn selbst nach genauen Vorgaben aus den weiterhin verbindlich anzugebenden Nährwerttabellen. Es handelt sich also um eine zusätzliche Kennzeichnung, die die Detailangaben auf der Packungsrückseite nicht ersetzt.

Die Angaben zum Gehalt der verschiedenen Nährstoffe beziehen sich immer auf 100 Gramm bzw. 100 Milliliter des betreffenden Lebensmittels. Damit erfolgt beim Nutri-Score keine Betrachtung der häufig schwer nachvollziehbaren oder realitätsfernen „Portionsgröße“, die in den Nährwertangaben der Hersteller gern genutzt wird.

## Faktoren für die Bewertung

Als günstige Faktoren gelten Inhaltsstoffe, die eher einen positiven gesundheitlichen Einfluss haben, also

- Ballaststoffe
- Proteine
- Anteile von schwach oder nicht verarbeitetem Obst, Gemüse und/oder Nüssen

Für jeden dieser drei Faktoren gibt es im Nutri-Score-System zwischen 0 und –5 Punkten, wobei –5 die beste Bewertung darstellt. Der günstigste Wert für ein Lebensmittel liegt also bei –15 Punkten.

Ungünstige Faktoren sind Nährstoffe, deren übermäßiger Verzehr sich negativ auf die Gesundheit auswirken könnte, also



- Fett/gesättigte Fettsäuren
- Zucker
- Natrium („Salz“)
- (viel) Energie/hoher Kaloriengehalt

Jeder dieser vier Faktoren wird mit einem Punktwert zwischen 0 und 10 bewertet. Der ungünstigste Wert für ein Lebensmittel liegt also bei 40 Punkten.

Aus den Faktoren für die Bewertung ergibt sich als Summe der Nutri-Score. Je geringer die Bilanz ausfällt, je niedriger also die errechnete Zahl ist, desto besser ist auch die Bewertung. Lebensmittel mit dem Nutri-Score „A“/Dunkelgrün sind optimal, Lebensmittel mit einem roten „E“ sollten Sie, wenn überhaupt, nur selten und in geringen Mengen konsumieren.

Der Berechnungs-Algorithmus für den Nutri-Score ist nach Studien des Max-Rubner-Instituts wissenschaftlich valide und ermöglicht den ernährungsphysiologisch sinnvollen Vergleich von Lebensmitteln innerhalb einer Produktgruppe.

### Unser Tipp

- *Derzeit wird unter **world.openfoodfacts.org** eine unabhängige Datenbank über die bewerteten Produkte aufgebaut. Dort können Verbraucher kostenlos und herstellerübergreifend nach Lebensmittelgruppen recherchieren. Einige Produzenten geben zudem im Internet die Nutri-Scores für ihre gesamte Produktpalette an.*

## Freiwilligkeit und Verbrauchermacht

Die Angabe des Nutri-Scores ist derzeit freiwillig. Es kann also sein, dass die Hersteller besonders nährwertungünstiger Lebensmittel nicht am System teilnehmen und keine Kennzeichnung auf ihren Produkten vornehmen. Es bleibt abzuwarten, ob die Europäische Kommission die Kennzeichnung in Zukunft verbindlich macht – oder ob die Verbraucher durch ihr Kaufverhalten die Produktentwicklung positiv beeinflussen, indem sie beispielsweise besser bewertete Lebensmittel bevorzugen und nicht mit dem Nutri-Score-Kennzeichen versehene Produkte meiden.



## Fertiggerichte pfiffig ergänzen

Es ist in Ordnung, ab und zu Fertigprodukte und -gerichte zu verwenden, denn Fehlernährung entsteht nicht durch den gelegentlichen Verzehr eines Lebensmittels – so die DGE und gibt folgende Tipps: Belegen Sie z.B. Fertigpizza zusätzlich mit frischem

Gemüse oder Tiefkühlgemüse. Pommes frites sollte man am besten im Backofen zubereiten und mit knackigem Salat, Gemüse oder einem Fischfilet kombinieren. Pasta aus dem Kühlregal (z.B. Tortellini, Gnocchi) kann anstatt mit Sahnesoße mit einer Gemüsesoße verfeinert, z.B. mit klein geraspelten Möhren oder Zucchini, angerichtet werden. Suppen aus der Konservendose oder sog. „Tütensuppen“ kann man ebenfalls gut mit Gemüse aufpeppen. So lässt sich etwa eine fertige Hühnersuppe mit Mais aus der Dose oder Tiefkühlerbsen aufwerten. Und wer mehr Wasser als angegeben hinzugibt, der verringert damit den oft hohen Salzgehalt vieler Fertigprodukte.

### Unser Tipp

- *Das DGE-Projekt „Geprüfte IN FORM-Rezepte“ gibt eine Orientierungshilfe, um auf einen Blick ausgewogene Rezepte bzw. Gerichte erkennen zu können: [www.inform-rezepte.de](http://www.inform-rezepte.de)*

## Gesünder essen – Ihre IKK hilft Ihnen

Viele Menschen gewöhnen sich im Laufe ihres Lebens einen ungünstigen Ernährungsstil an, den sie nur schwer allein wieder ablegen können. Leider wirkt sich eine ungünstige Ernährung aber dauerhaft auf die Gesundheit aus und begünstigt Diabetes („Zuckerkrankheit“) oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Rheuma und vorzeitigen Gelenkverschleiß. Es lohnt sich also, die eigene Ernährung kritisch zu betrachten und umzustellen.

Wenn Sie dabei Hilfe benötigen, bietet Ihnen Ihre IKK qualifiziert begleitete Ernährungskurse an. Diese Kurse werden von Ernährungswissenschaftlern und Ökotrophologen geleitet und vermitteln Ihnen, an welchen Stellen Sie Ihre Ernährung konkret verändern können. Sicherlich wird Ihnen auch der Nutri-Score helfen, mehr auf Ihre Ernährung zu achten und gesünder zu essen. Probieren Sie es aus!

## Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Informationen und Tipps zur gesunden Ernährung? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

**IKK-Servicetelefon**

📞 **0800 8579840**  
(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)



Mehr Leistung. Mehr Service.