

## Fragen & Antworten zum „Nutri-Score“

### 1. Was ist der Nutri-Score?

Der Nutri-Score ist eine Nährwertkennzeichnung in Ampelfarben. Verbraucherinnen und Verbraucher können damit auf der Packungsvorderseite auf einen Blick erkennen, wie ausgewogen oder unausgewogen ein Lebensmittel ist – insbesondere bei verarbeiteten Produkten.

### 2. Warum brauchen wir den Nutri-Score?

Im Supermarkt können Verbraucherinnen und Verbraucher nicht auf einen Blick erkennen, wie ausgewogen ein Lebensmittel ist. Denn die Nährwerttabellen mit Angaben zu Zucker, Fett, Salz oder Kohlenhydraten finden sich in der Regel im Kleingedruckten auf der Rückseite der Verpackung. Für den Laien sind sie kaum verständlich. Die Nährwertqualität verschiedener Produkte lässt sich so nur schwer miteinander vergleichen. Das trägt dazu bei, dass Fehlernährung weit verbreitet ist – und mehr als die Hälfte der Erwachsenen sowie etwa jedes fünfte Schulkind in der EU übergewichtig oder sogar fettleibig sind. Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Nutri-Score die verständlichste Form der Nährwertkennzeichnung ist. Er hilft Verbraucherinnen und Verbrauchern dabei, gesündere Kaufentscheidungen zu treffen.<sup>1</sup>

### 3. Wie funktioniert der Nutri-Score?

Für die Berechnung des Nutri-Scores werden günstige Nährstoffe, die man reichlich zu sich nehmen sollte, mit ungünstigen Nährstoffen, die nur in geringen Mengen verzehrt werden sollten, verrechnet. Positiv zu Buche schlagen Ballaststoffe, Proteine, Obst und Gemüse, negativ bewertet werden etwa gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz. Das Ergebnis wird in eine fünfstufige Farbskala, die mit den Buchstaben A-E hinterlegt ist, übersetzt. Eher ausgewogene Produkte erhalten ein dunkelgrünes A oder hellgrünes B,

---

<sup>1</sup> Ergebnisse einer internationalen Vergleichsstudie zur Nährwertkennzeichnung (auf Englisch): <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/10/1542/htm>

im mittleren Bereich gibt es ein gelbes C und eher unausgewogene Produkte wie Süßwaren oder fettige Snacks bekommen ein orangenes D oder gar ein rotes E.<sup>2</sup>

#### **4. Rot heißt Stopp – bevormundet das nicht die Verbraucherinnen und Verbraucher?**

Im Gegenteil: Der Nutri-Score trägt zur Mündigkeit von Verbraucherinnen und Verbrauchern bei. Denn er bietet auf einen Blick Informationen darüber, wie ausgewogen oder unausgewogen ein Produkt ist. Der Nutri-Score spricht keine Verbote aus. Sondern er hilft – insbesondere bei verarbeiteten Produkten wie Fruchtojoghurts, Tiefkühlpizzen oder Frühstücksflocken – auf einen Blick das ausgewogenere Produkt zu erkennen, ohne mit viel Zeitaufwand und Fachwissen Nährwerttabellen studieren zu müssen.

Innerhalb einer Produktkategorie gibt es mitunter große Unterschiede bei den Nährwerten: Ein Erdbeerjoghurt kann doppelt so viel Zucker, doppelt so viel Kalorien und vier Mal so viel gesättigte Fette wie der Erdbeerjoghurt einer anderen Marke enthalten – der Nutri-Score zeigt das unausgewogenere Produkt auf einen Blick. Nicht zuletzt macht es der Nutri-Score Anbietern schwerer, Verbraucherinnen und Verbraucher mit irreführenden Werbeversprechen zu täuschen. Denn die Nutri-Score-Ampel entlarvt auf einen Blick, wenn Zuckerbomben als gesund beworben werden.

#### **5. Ein Bio-Apfelsaft bekäme mit dem Nutri-Score ein gelbes „C“, ein mit Süßstoffen gesüßtes Industrieprodukt wie Coke light hingegen ein grünes „B“ – ist das nicht irreführend?**

Der Nutri-Score bewertet die in Getränken enthaltenen Nährstoffe – positive wie negative. Ein Apfelsaft wird mit einem gelben C bewertet, denn er enthält zwar viel Frucht und damit auch günstige Nährwerte, aber mit 110 Gramm je Liter auch extrem viel Zucker. Saft ist nun mal kein gesunder Durstlöscher und sollte nur in kleinen Mengen oder stark mit Wasser verdünnt getrunken werden. Coke light bekommt ein B. Denn das Produkt ist zuckerfrei und enthält schlicht gar keine Nährwerte – weder günstige noch ungünstige. Lediglich Wasser erhält den besten Nutri-Score „A“.

---

<sup>2</sup> Informationen der französischen Regierung zum Nutri-Score (Download):

[https://santepubliquefrance.fr/Media/Files/NUTRIScore/Questions\\_reponses\\_EN](https://santepubliquefrance.fr/Media/Files/NUTRIScore/Questions_reponses_EN)

Zum Vergleich: Eine reguläre Coca-Cola enthält ähnlich viel Zucker wie Apfelsaft (106 Gramm je Liter), aber im Gegensatz zu Saft keinerlei gesundheitsförderlichen Bestandteile. Coca-Cola wird deshalb mit einem roten „E“ gekennzeichnet.

Wichtig zu wissen: Auch süßstoffgesüßte Getränke sind keine gesunden Durstlöscher, denn Süßstoffe fördern die allgemeine Süßgewöhnung. Zudem sind ihre langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen noch nicht erforscht. Um Fehlanreize zu vermeiden, fordert foodwatch daher, dass die Verwendung von Süßstoffen bei der Berechnung des Nutri-Scores für Getränke zu einer Abwertung führt.

### **6. Ist es nicht irreführend, wenn gesunde Lebensmittel wie Olivenöl aufgrund des Fettgehaltes einen schlechten Nutri-Score bekommen?**

Öle und (Streich-)Fette bestehen naturgemäß vor allem aus Fett und sollten nur in begrenzten Mengen konsumiert werden – daher erhält Olivenöl genau wie Margarine ein orangenes „D“. Maßgeblich für die Bewertung von Ölen und Fetten ist der Anteil der gesättigten Fettsäuren am Gesamtfettgehalt. So bekommen Kokosöl oder Butter aufgrund des sehr hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren einen Nutri-Score von „E“, Lein-, Raps-, Sonnenblumen- und Walnussöl aufgrund des geringeren Anteils an gesättigten Fettsäuren ein „C“.

### **7. Gegner des Nutri-Score behaupten, dass Hersteller durch das Verwenden von billigen Zusatz- oder Ersatzstoffen ihre Bewertung verbessern können. Hochgradig verarbeitete Produkte stünden damit teils besser da als gering verarbeitete – ist das nicht ein falscher Anreiz?**

Expertinnen und Experten sind sich einig, dass die Aufnahme von Zucker, Fett und Salz in der Bevölkerung reduziert werden sollte. Genau dabei hilft der Nutri-Score. Denn die Ampel informiert schnell und einfach über die Nährwertqualität eines Produktes und hilft somit Verbraucherinnen und Verbrauchern, sich ausgewogener zu ernähren. Gleichzeitig haben Hersteller einen Anreiz, ausgewogenere Rezepturen zu entwickeln, um einen besseren Nutri-Score zu erhalten. Klar ist aber auch: Der Nutri-Score kann nicht alle Qualitäts- und Kennzeichnungsprobleme in der Lebensmittelproduktion lösen. Für Zusatzstoffe brauchen wir endlich eine verbraucherfreundliche Kennzeichnung, und gesundheitlich umstrittene Zusatzstoffe müssen konsequent verboten werden. Darum

geht es nicht beim Nutri-Score – dieser bietet eine verbraucherfreundliche Information darüber, wie ausgewogen die Nährwerte eines Lebensmittels sind.

### **8. Gibt es überhaupt Belege, dass der Nutri-Score auch zu einem gesünderen Einkauf führt?**

Die französische Regierung hat in einer groß angelegten Studie<sup>3</sup> unter realen Einkaufsbedingungen gezeigt, dass der Nutri-Score nachweislich zu einem gesünderen Einkaufsverhalten führt. Dafür wurden fast zwei Millionen Verpackungen in 60 Supermärkten mit verschiedenen Nährwertkennzeichnungen versehen – der Nutri-Score zeigte den stärksten positiven Einfluss auf das Einkaufsverhalten. Die Menschen kauften gesündere Produkte.

### **9. Warum tritt foodwatch nicht mehr für die Ampel-Kennzeichnung wie in Großbritannien ein?**

Die 2007 von der britischen Lebensmittelbehörde FSA entwickelte „Original-Ampel“ wurde mittlerweile durch den Lobbyeinfluss der Industrie stark verwässert. Der Referenzwert für Zucker wurde zum Beispiel von 50 auf 90 Gramm erhöht – was dazu führt, dass die britische Ampel viel seltener beim Zuckergehalt auf „rot“ springt als ursprünglich vorgesehen.

Eine verbraucherfreundliche Nährwertkennzeichnung sollte nach Ansicht von foodwatch:

- jenseits von Lobbyinteressen von unabhängigen Wissenschaftlern entwickelt,
- farblich gekennzeichnet,
- auf der Verpackungsvorderseite,
- auf einheitlichen Mengenangaben von 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter berechnet und
- für alle Hersteller verpflichtend sein.

foodwatch begrüßt jedes Modell, das diese Kriterien erfüllt.

---

<sup>3</sup> Ergebnisse des großen Kennzeichnungs-Vergleichstest der französischen Regierung (auf Englisch): [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport\\_etiquetage\\_nutritionnel\\_version\\_anglaise.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_etiquetage_nutritionnel_version_anglaise.pdf)