

„Es ist nicht verboten, Lebensmittel mit einem roten E zu essen“ – Drei Fragen an Serge Herberg, den Erfinder des Nutri-Score



Serge Herberg ist ein französischer Ernährungswissenschaftler. Seine Forschung an der Universität Paris 13 und dem Französischen Institut für Gesundheitswesen und medizinischer Forschung (INSERM) hat maßgeblich zur Einführung des Nutri-Score in Frankreich geführt.

+++ Serge Herberg steht gerne für Interviews bereit. Den Kontakt vermittelt die foodwatch-Pressestelle: presse@foodwatch.de und 030-24 04 76 290 +++

1) Warum brauchen wir den Nutri-Score – wissen wir nicht, was gesund ist und was nicht?

Die meisten Menschen wissen, dass Obst oder Gemüse gesünder sind als gesalzene Snacks oder Süßigkeiten. Aber vor den Regalen des Supermarktes fällt es vielen schwer, die Vielzahl an verarbeiteten Produkten zu vergleichen. Die durchschnittliche Zeit für die Auswahl eines Lebensmittels beträgt geschätzte 35 Sekunden – wie soll man vergleichen, wie ausgewogen Fruchtjoghurts, Frühstückscerealien oder Tiefkühlpizzen sind? Bisher können sich die europäischen Verbraucherinnen und Verbraucher nur an den Nährwertangaben auf der Rückseite der Verpackung orientieren. Studien zeigen jedoch, dass diese Informationen beim Einkauf selten berücksichtigt werden. Für viele Verbraucherinnen und Verbraucher sind sie schwer verständlich – insbesondere für Menschen mit einem geringeren Bildungsstand und wenig Wissen über gesunde Ernährung. Um die Nährwertqualität verschiedener Lebensmittel schnell erfassen und miteinander vergleichen zu können, ist ein leicht verständliches und verbraucherfreundliches Logo auf der Vorderseite der Verpackungen nötig – das ist der Nutri-Score.

2) Ist der Nutri-Score nicht eine unzulässige Vereinfachung des komplexen Themas Ernährung?

Der Nutri-Score bietet eine Gesamtbewertung der Nährwertqualität von Lebensmitteln – Obst, Gemüse, Ballaststoffe oder Proteine etwa werden positiv bewertet, gesättigte Fette, Zucker oder Salz negativ verrechnet und das Gesamtergebnis auf der Packung in Ampelfarben dargestellt.

Der Nutri-Score ist damit ein effizientes Werkzeug, um sich über die allgemeine Ernährungsqualität von Lebensmitteln zu informieren. Er deckt nicht alle gesundheitlichen Aspekte von Lebensmitteln ab – etwa Zusatzstoffe oder Pestizide – und er enthält auch keine weitergehenden Informationen über die empfohlene Häufigkeit des Konsums oder Portionsgrößen. Sinnvoll wäre es, ihn mit Aufklärungsmaßnahmen zu begleiten, zum Beispiel in Form von Ernährungsleitfäden.

3) Wenn also ein Produkt ein grünes A trägt, sagt mir das, dass es gesund ist und wenn es ein rotes E trägt, dass ich meine Hände davon lassen sollte?

Es ist nicht verboten, Lebensmittel mit einem roten E zu essen. Wenn Menschen eine Vorliebe für ein Produkt haben, können sie es natürlich kaufen. Aber mit dem Nutri-Score wird ein Bewusstsein geschaffen, dass die Qualität mancher Lebensmittel aus Ernährungssicht nicht optimal ist. Verbraucherinnen und Verbraucher können diese Information nutzen, um ihre Ernährungsgewohnheiten anzupassen oder ein gleichwertiges Produkt mit einer besseren Bewertung zu wählen. Denn wir haben festgestellt, dass viele scheinbar gleichwertige Produkte tatsächlich sehr unterschiedliche Ernährungseigenschaften aufweisen. Der Nutri-Score führt nachweislich zu einem gesünderen Einkaufsverhalten.