

NUTRI-SCORE

Der Nutri-Score fasst ernährungsphysiologisch günstigere und ungünstigere Nährwertgehalte eines Lebensmittels zu einem Score zusammen. Er kann auf vorverpackten Lebensmitteln angewendet werden und erleichtert beim Einkauf die Produktauswahl hinsichtlich der Nährwertzusammensetzung.



DEUTUNG

Je grüner, desto günstiger! – Ein Lebensmittel mit einem grünen A hat eine ernährungsphysiologisch günstigere Nährwertzusammensetzung als eine vergleichbare Verzehralternative mit einem roten E.



Mit dem Nutri-Score können Produkte einfacher miteinander verglichen und ausgetauscht werden, um so eine gesündere Produktwahl zu treffen.

Auch eine Ernährung hauptsächlich aus Lebensmitteln mit einem grünen Nutri-Score garantiert keine ausgewogene Ernährung! Vitamin- und Mineralstoffgehalte werden z. B. nicht in der Berechnung berücksichtigt.

Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung spricht die **Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.** aus. Zu einer gesunden Ernährung gehören viele unverarbeitete, pflanzliche Produkte wie Obst und Gemüse, die keinen Nutri-Score tragen.



VERGLEICHBARKEIT

Mit dem Nutri-Score können vorverpackte Lebensmittel sinnvoll verglichen werden, um eine gesündere Produktwahl als Verzehralternative zu treffen.

Sinnvolle Vergleiche sind möglich zwischen Produkten, die

- **zum selben Anlass verzehrt werden sollen** – z. B. Tiefkühlpizza vs. Pfannengericht als Hauptmahlzeit oder Schokoriegel vs. Nüsse als Snack.
- **verschiedene Sorten eines Produkts** sind – z. B. Knuspermüsli vs. Früchtemüsli.
- **das gleiche Produkt aber von unterschiedlichen Herstellern oder Marken** sind – z. B. Erdbeeryoghurt von Hersteller A vs. Erdbeeryoghurt von Hersteller B.

Theoretisch können fast alle Produkte miteinander verglichen werden, da die Berechnungsgrundlage oftmals die gleiche ist. Manche Vergleiche machen jedoch wenig Sinn, da z. B. 100 ml Speiseöl nicht durch 100 g Naturjoghurt ersetzt werden würden.

Handelt es sich um Produkte, die noch zubereitet werden müssen, bezieht sich der angegebene Nutri-Score auf die vom Hersteller empfohlene Zubereitungsweise. Bei anderer Zubereitungsart kann der tatsächliche Nutri-Score abweichen. So ist etwa bei der Zubereitung von Kakao der Fettgehalt der Milch entscheidend, bei Pommes frites die Verwendung von Fett.



vs.



NUTRI-SCORE

A B C D E

BERECHNUNG

Für die **Berechnung** werden die **Gehalte von Nähr- und Inhaltsstoffen bezogen auf 100 g bzw. 100 ml eines Lebensmittels mit Punktwerten hinterlegt und miteinander verrechnet. Die Gesamtpunktzahl ergibt den Nutri-Score.**

- Günstige Komponenten: Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte; Proteine; Ballaststoffe
- Ungünstige Komponenten: Zucker/Süßungsmittel; Salz; Gesättigte Fettsäuren; Energie

Die Berechnung des Nutri-Scores ist wissenschaftlich fundiert. Ein wissenschaftliches, unabhängiges Gremium berät über die Notwendigkeit, den Algorithmus zu aktualisieren. Seit Anfang 2024 gilt eine **neue Berechnungsgrundlage**. So werden neuste wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigt und lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen durch den Nutri-Score besser abgebildet.

Für Produkte, die bereits vor dem 01. Januar 2024 mit dem Nutri-Score gekennzeichnet wurden, bleibt den Herstellern eine **Übergangsfrist** von zwei Jahren (bis zum 01. Januar 2026), um die neue Berechnungsgrundlage anzuwenden. Bis dahin können bereits in Verkehr gebrachte Produkte mit der ursprünglichen Nutri-Score-Kennzeichnung abverkauft werden. Für Produkte, die ab dem 01. Januar 2024 in Verkehr gebracht wurden, muss der Nutri-Score nach dem neuen Algorithmus berechnet werden. Dies kann dazu führen, dass ggf. gleiche Produkte mit unterschiedlichem Nutri-Score im Supermarktregal zu finden sind.

NUTZUNG

Der Nutri-Score ist Teil der vereinfachten Nährwertkennzeichnung. Die fünfstufige Farb-Buchstaben-Skala wird als Front-of-Pack-Label auf der Verpackungsvorderseite abgedruckt.

Immer mehr Hersteller nutzen den Nutri-Score auf ihren Produkten. Je mehr Produkte mit dem Nutri-Score gekennzeichnet werden, desto besser kann der Nutri-Score als Einkaufshilfe von Verbraucher*innen genutzt werden.

Bisher gibt es keine europaweit verpflichtende Anwendung des Nutri-Scores. Die Verwendung des Nutri-Scores durch Unternehmen ist freiwillig.

Die ordnungsgemäße Anwendung durch Unternehmen wird kontrolliert. Dafür ist in Deutschland der nationale Regulator **RAL LOGO LIZENZ** zuständig.

ANREIZ

Der Nutri-Score schafft den Anreiz, dass Unternehmen der Lebensmittelwirtschaft die Rezepturen der Produkte anpassen, um eine günstigere Bewertung zu erreichen.

Rezepturen im Sinne eines grüneren Nutri-Scores anzupassen, steht im Einklang mit der **Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie der Bundesregierung**. Diese hat zum Ziel, die Gehalte von Zucker, Fetten und Salz in verarbeiteten Lebensmitteln zu senken, um so eine gesunde Lebensweise zu fördern.

