



## Der Nutri-Score

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Was ist der Nutri-Score und wofür soll er gut sein?

Der Nutri-Score, eine Lebensmittelkennzeichnung, gibt beim Einkauf eine schnelle Orientierung, welche Lebensmittel eher zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen und macht es möglich, die Nährwertqualität von Lebensmitteln innerhalb einer Produktgruppe auf einen Blick zu vergleichen. Was bereits bekannt ist, sind die Angaben auf Verpackungen von Lebensmitteln über die verschiedenen Nährwerte und Energiegehalte, doch werden diese überhaupt von den Verbrauchern beachtet?

Den Menschen ist einerseits Gesundheit sehr wichtig, andererseits fällt es vielen schwer oder erscheint es zu anstrengend, bei einem Einkauf auf alle Inhalte der Lebensmittel zu achten. Hierbei kommt der Nutri-Score ins Spiel. Seit Herbst 2020 befindet sich diese Lebensmittelkennzeichnung auf der Vorderseite von Lebensmittelverpackungen. Der Nutri-Score ist bis jetzt in Deutschland freiwillig, über eine Pflicht wird aber schon diskutiert. (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2020)

Der Nutri-Score ist eine fünf-stufige Farbskala von A bis E. Diese zeigt dem Verbraucher die Nährwertqualität eines Lebensmittels an. Der Energiegehalt sowie ernährungsphysiologisch günstige Nährstoffe, wie zum Beispiel Ballaststoffe, Proteine, Obst, Gemüse oder Nüsse, und ungünstige Nährstoffe, wie gesättigte Fettsäuren, Salz, Zucker, oder der Energiegehalt werden dafür miteinander verrechnet. Dabei steht das dunkelgrüne A für eine eher günstige, das rote E für eine weniger günstige Nährstoffzusammensetzung des jeweiligen Produkts. Das heißt konkret: Die Pizza mit gelbem C ist die ernährungsphysiologisch günstigere Wahl im Vergleich zur Pizza mit einem orangenen D. (Verbraucherzentrale, 2020)

Hier ist es wichtig zu betonen, dass der Nutri-Score einen Vergleich der Nährwertqualitäten von Lebensmitteln einer gleichen Produktgruppe liefert. Demnach macht es keinen Sinn den Nutri-Score einer Tiefkühlpizza mit dem eines Schokoriegels zu vergleichen, da es sich nicht um dieselbe Produktgruppe handelt. (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2020 b)



### Vor- und Nachteile des Nutri-Scores

Der Nutri-Score besitzt nicht nur positive, sondern auch negative Aspekte, die von der Verbraucherzentrale (Verbraucherzentrale, 2020) aufgelistet wurden.

#### Zu den Vorteilen zählen unter anderem:

- Eindeutigkeit und leichte Verständlichkeit. Dem Verbraucher wird eine schnelle und einfache Orientierung geboten.
- Produkte innerhalb einer Produktgruppe lassen sich einfach miteinander vergleichen.
- Durch den Nutri-Score können Unternehmen motiviert werden, die Rezeptur bzw. Zusammensetzung ihres Produktes zu ändern.

#### Als negative Aspekte können genannt werden:

- Es werden keine einzelnen Nährstoffe, wie zum Beispiel Vitamine, gesättigte Fettsäuren oder Mineralstoffe, dargestellt. Dazu muss die Zutatenliste und die Nährwert-Tabelle hinzugezogen werden.
- Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker, Süßstoffe oder Aromen, berücksichtigt der Nutri-Score nicht. Hersteller können die Bewertung ihrer Produkte dadurch verbessern, indem mehr Zusatzstoffe eingesetzt werden, um so beispielsweise den Fettanteil zu verringern. Auch hier sollte der Konsument einen Blick auf die Zutatenliste werfen.



Fotos: pixabay.com

- Keine Kennzeichnung bei Süßigkeiten.
- Wer sich ausschließlich von Lebensmitteln der Kategorie A ernährt, isst noch lange nicht ausgewogen. Denn der Nutri-Score gibt grundsätzlich keine Orientierung über die Ausgewogenheit der gesamten Ernährung und macht keine Aussagen zum Gesundheitswert eines einzelnen Lebensmittels, so das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft auf seiner Internetseite.

## Fazit

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Nutri-Score dem Verbraucher schnell und eindeutig bei der richtigen Wahl des konkreten Produktes aus einer Menge vergleichbarer Produkte hilft. Jedoch darf nicht vergessen werden, dass nicht alle Nährstoffe berücksichtigt werden. Man kann also nicht davon ausgehen, dass beim Verzehr von Produkten der Kategorie A, eine ausgewogene Ernährung sichergestellt ist.

„Man soll täglich eine bunte Auswahl aus allen Lebensmittelgruppen treffen, damit es einem gelingt, vollwertig zu essen und zu trinken“, so Jakob Linseisen, der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE). (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2020 c). „Mit dem Nutri-Score alleine kann man das Thema der Fehlernährung nicht gänzlich beseitigen, er stellt eher eine Orientierungshilfe dar. Viel wichtiger ist es, durch so früh wie möglich beginnende, präventive und informative Maßnahmen über eine ausgewogene Ernährung aufzuklären,“ sagt Dirk Mathis von PuGiS e.V.

## Literaturverzeichnis

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2020). Nutri-Score. Zugriff am 05.01.2021. Verfügbar unter [https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/nutri-score\\_no-de.html](https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/nutri-score_no-de.html)

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2020). Nutri-Score einfach erklärt: Informationen für den Einkauf. Zugriff am 05.01.2021. Verfügbar unter <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/nutri-score-erklart-verbraucherinfo.html;jsessionid=1D5CFB2EC0A139B8E7F5256FBE834186.internet2841>

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2020). Das sagen Experten zum Nutri-Score. Zugriff am 05.01.2021. Verfügbar unter <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/nutri-score-expertenstimmen.html>

Verbraucherzentrale (2020). Nutri-Score: Erweiterte Nährwertkennzeichnung jetzt erlaubt. Zugriff am 05.01.2021. Verfügbar unter <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-erweiterte-naehrwertkennzeichnung-jetzt-erlaubt-36561>

**Weitere Infos:** [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund)

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

## Gesundheitssprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Die Gemeinde Losheim am See bietet im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitssprechstunde** an. Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

