# Nährwertampel : was bringt das?

Autor(en): **Richter, Tino**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 4

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-981523

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Nährwertampel – was bringt das?

Gesunde Lebensmittel auf einen Blick erkennen – schön wär's. Was man über Nutri-Score und ähnliche Bewertungssysteme wissen sollte.

**Text: Tino Richter**

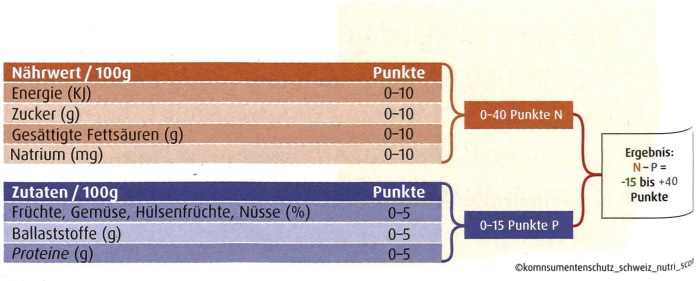
Nährwertampeln gibt es bereits in einigen Ländern Europas in unterschiedlichen Formen, die bekannteste dürfte der aus Frankreich stammende Nutri-Score sein, der auch in der Schweiz und Deutschland Verwendung findet. Das Prinzip basiert darauf, ähnliche Lebensmittel miteinander zu vergleichen, um den Konsumenten eine Entscheidungsmöglichkeit für eine gesündere Alternative zu bieten: A (grün) steht für ausgewogen, E (rot) für unausgewogen.
Dabei berücksichtigt der Nutri-Score nur jene Nährstoffe, die mit sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck in Verbindung gebracht werden. Für die Berechnung werden günstige (Anteil an Früchten, Gemüsen, Hülsenfrüchten, Nüssen, gewisse Ölen, Ballaststoffen und Proteinen) und ungünstige Zutaten (Energie- und Salzgehalt sowie gesättigte Fettsäuren) eines Produktes miteinander verrechnet.

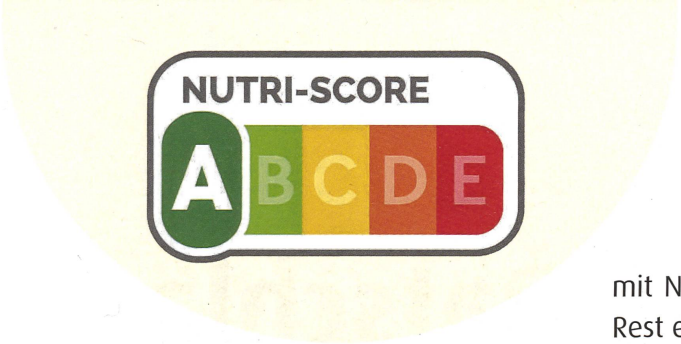
## Vor allem bei Fertiggerichten sinnvoll

Das ist vor allem bei stark verarbeiteten Fertigprodukten sinnvoll, bei denen es auf die Zusammensetzung vieler einzelner Zutaten ankommt. Für Produkte, die unverarbeitet sind oder nur aus einer Zutat bestehen (z.B. Olivenöl, frisches Obst, Gemüse oder Honig), ist der Nutri-Score nicht sinnvoll und auch nicht gedacht. Ein gesundes Rapsöl beispielsweise kommt aufgrund des hohen Fettgehalts nur auf ein C, da sich die Berechnung jeweils auf 100 ml bezieht und nicht auf die tatsächlich verwendete Menge. Trotz des positiv zu bewertenden Anteils an ungesättigten Fettsäuren im Rapsöl sorgt dieser nicht für eine bessere Bewertung, da der sehr hohe Fettgehalt insgesamt höher gewichtet wird. Aus diesem Grund eignet sich der Nutri-Score auch nicht als Ernährungsempfehlung und nicht als Anleitung für eine ausgewogene Ernährung; grün ist kein Freifahrtsschein und rot kein absolutes Verbot.

## Wie wird der Nutri-Score berechnet?

Die Berechnung bezieht sich jeweils auf 100 Gramm oder 100 Milliliter eines Lebensmittels. Es gibt insgesamt 40 Pluspunkte, die jedoch als negativ gewertet werden. Die 15 zu vergebenden Minuspunkte werden dagegen als positiv bewertet und von den 40 Punkten abgezogen. Rechnerisch können Lebensmittel so auf −15 bis −1 Punkte kommen, um die Bewertung A zu erhalten (0 bis 2: B, 3 bis 10: C, 11 bis 18: D, 19 und mehr: E).






Das Bewertungssystem für Getränke ist strenger. Bisher hat nur Wasser die Bewertung A für Getränke (–15 bis 1: B, 2 bis 5: C, 6 bis 9: D, 10 und mehr: E). Flüssigkeiten mit relativ hohem Nährwert wie Milch, Schokomilch oder Pflanzendrinks aus Soja, Hafer oder Mandeln werden vom Nutri-Score nicht als Getränke, sondern als Lebensmittel bewertet.

**Zu einfach und doch zu kompliziert?**

Der Nutri-Score stellt eine sehr starke Vereinfachung dar und sorgt genau aus diesem Grund für Verwirrung. Viele gesunde Stoffe wie mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe werden nicht bei der Bewertung berücksichtigt. Auch ungesunde Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Süssstoffe oder Aromen fliessen nicht in die Bewertung ein. Das muss der Konsument vorab wissen. Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass die Kennzeichnung für Hersteller bisher freiwillig ist. Das heisst, nur wenn alle Produkte gekennzeichnet wären, böte sich auch eine Möglichkeit eines fairen Vergleichs. Ausserdem überprüft niemand die Angaben der Hersteller, so dass Fehler unentdeckt bleiben können. Ein anderer Punkt ist, dass Produzenten die Bewertung ihrer Produkte durch Weglassen oder Hinzunahme von Zutaten verbessern können.

**Mit Tricks zur besseren Bewertung**

Der Lebensmittelhersteller Nestlé z.B. konnte mit einem Trick sein Kakaogetränk um eine Stufe verbessern. Denn die Berechnung basiert nicht auf der Zusammensetzung des Pulvers, sondern auf den Nährwerten des angerührten Kakaogetränks. Und indem der Nahrungsmittelkonzern an dieser Stelle Magermilch statt Vollmilch zugrundelegt, fällt die Bewertung des Kakaopulvers (D) in Kombination mit Magermilch (C) besser aus als mit Vollmilch (E).

Dieses Beispiel mag eine Ausnahme sein, denn wer hält ein Kakaopulver mit einer gehörigen Portion Zucker für gesund? Laut einer Auswertung von mehr als 200 000 Produkten auf dem französischen Markt landen 80 Prozent der hochverarbeiteten Lebensmittel mit Nutri-Score in den Kategorien C, D oder E. Der Rest erhält A oder B.

**Und was sagen die Konsumenten?**

Trotz der zahlreichen Kritikpunkte scheint der Nutri-Score breit akzeptiert zu sein. In Deutschland haben in einer Studie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) 90 Prozent der Befragten den Nutri-Score als «schnell und intuitiv verständlich» bezeichnet. Andere Studien, darunter eine, die vom Deutschen Lebensmittelverband finanziert wurde, kommt zu dem Schluss, dass nur 26 Prozent der Befragten nachvollziehen können, welche Eigenschaften des Produktes in die Bewertung einfliessen.

**Welche Alternativen gibt es?**

In Grossbritannien wie auch in Italien existieren Ampelkennzeichnungen, welche die Lebensmittel und Getränke hinsichtlich ihres Energie-, Fett-, Zucker- und Salzgehalts sowie ihres Gehalts an gesättigten Fetten in drei Kategorien einteilen: niedrig, mittel und hoch – jeweils bezogen auf die Referenzmengen eines Erwachsenen in Prozent. Diese Version setzt voraus, dass dem Kunden der bereits konsumierte Anteil der empfohlenen Tageszufuhr bewusst ist (und das, was er noch konsumieren wird). Ausserdem darf nicht der Eindruck entstehen, dass die 100 Prozent auszuschöpfen sind, sondern dass die Konsumenten unterhalb der Empfehlungen bleiben. Es scheint momentan nur die Wahl zwischen starker Vereinfachung und anspruchsvoller Rechnerei zu geben. Ohne den Blick auf die Zutatenliste und ohne die eigene Ernährungsweise reflektieren zu können, dürften alle Nährwertampeln nur bedingt zu einer gesünderen Lebensweise führen.

Immerhin scheinen laut einer britischen Studie Nährwertampeln die Kunden dazu zu motivieren, gesündere Produkte zu kaufen. Die im Fachblatt «PLOS Medicine» veröffentlichte Untersuchung von über 130 Studien zeigte, dass farbcodierte Hinweise (Nährwertampel oder Nutri-Score) zum Kauf gesünderer Produkte führen und Warnhinweise Konsumenten davon abhalten, ungesunde Produkte zu kaufen. •