

Fakten-Check Nutri-Score

durch die Arbeitsgruppe Food Labelling der Allianz Ernährung und Gesundheit

Wie unabhängig ist der Nutri-Score?

Der Nutri-Score beruht auf Arbeiten von englischen Wissenschaftlern und wurde von französischen Gesundheits- und Ernährungsexperten weiterentwickelt und wissenschaftlich validiert. Er ist kein Marketing-Tool der Lebensmittelindustrie. Auch die Aktualisierung des Nutri-Scores, welche seit 1.1.2024 in Kraft ist, erfolgte unabhängig von der Wirtschaft und ist somit frei von privatwirtschaftlichen Interessen.

Warum berücksichtigt der Nutri-Score nur ausgewählte ernährungsphysiologisch relevante Bestandteile von Lebensmitteln?

Der Nutri-Score berücksichtigt die Lebensmittelkomponenten, die den grössten Einfluss auf die Gesundheit haben (1). Dazu gehören neben Nährstoffen, welche in der Nährwertdeklaration angegeben werden müssen, der Gehalt an Früchten, Gemüse und Hülsenfrüchten. Indirekt wird so auch der Gehalt an Mikronährstoffen berücksichtigt.

Der Nutri-Score kann aber nicht durch Anreicherung mit Vitaminen oder Mineralien beeinflusst werden.

Berücksichtigt der Nutri-Score den Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln?

Nein, das tut er nicht. Verarbeitungsgrad und Zusammensetzung sind zwei verschiedene Dimensionen. Sie haben zwar beide einen Einfluss auf die Gesundheit, korrelieren jedoch nicht direkt miteinander. Allerdings haben die meisten ultraverarbeiteten Produkte einen Nutri-Score C, D oder E (2, 3). Auch wenn wenig verarbeitete Produkte viel Salz und Zucker oder wenig Nahrungsfasern enthalten, hilft der Nutri-Score, die Ausgewogeneren zu erkennen.

Kann ein Hersteller selbst entscheiden, welche Produkte er kennzeichnen will?

Ein Hersteller kann sich freiwillig für Nutri-

Score entscheiden, verpflichtet sich dann jedoch dazu, alle Produkte der registrierten Marken zu kennzeichnen, nicht nur die «gesünderen». Dazu hat er 24 Monate Zeit.

Zeigt der Nutri-Score an, was man essen darf oder sollte?

Nein. Der Nutri-Score ist keine Ernährungsempfehlung, sondern dient als Orientierungshilfe für gesündere Einkaufsentscheidungen.

Wie kommt es, dass manche Produkte einen anderen Score haben als erwartet?

In der Schweiz wollen zurzeit einige Hersteller den Nutri-Score noch nicht angeben. Befindet sich deshalb z. B. nur ein mit dem Score gekennzeichnetes Produkt im Regal, kann dieser eventuell erstaunen – weil der Vergleich fehlt.

Warum erhalten Tiefkühl-Pommes-Frites einen grünen Nutri-Score?

Der Nutri-Score muss basierend auf den deklarierten Nährwerten berechnet werden. Und diese müssen gemäss den Vorgaben der Lebensmittelinformationsverordnung LIV dem verkauften Produkt entsprechen. Da Tiefkühl-Frites noch nicht frittiert und noch kaum gesalzen sind, drückt sich dies in einem grünen Score aus.

Weshalb schneiden einige Trockensuppen und Schokoladepulver viel besser als andere ab, obwohl sie sich in ihrer Zusammensetzung kaum unterscheiden?

Die Lebensmittelinformationsverordnung LIV sieht für Pulverprodukte vor, dass der Hersteller bei Angabe der Zubereitung die Nährwerte für das zubereitete Produkt deklarieren darf, damit es mit den verzehrfertigen Alternativen verglichen werden kann. Diese Produkte haben dann einen Nutri-Score, der mit den verzehrfertigen Alternativen verglichen werden kann, aber nicht mit den als reines Pulver berechneten Produkten.

Warum schneidet ein Light-Getränk fast so gut wie ein Wasser ab?

Mit dem bisherigen Getränke-Algorithmus erhielten ungezuckerte Getränke ein B. Neu wird bei Getränken neben dem Zuckergehalt auch die Zugabe von künstlichen Süsstoffen berücksichtigt. Sie führt zu einer um einen Buchstaben schlechtere Bewertung als bisher (von B zu C). Wasser bleibt das einzige Getränk, welches ein A tragen kann.

Bewirkt der Nutri-Score auf den verarbeiteten Lebensmitteln, dass Konsumentinnen und Konsumenten weniger unverarbeitete Produkte kaufen?

Das scheint nicht der Fall zu sein. Eine Untersuchung in Frankreich hat gezeigt, dass in simulierten Kaufsituationen mit Nutri-Score die Einkaufskörbe eher mehr unverarbeitete Produkte wie Früchte oder Frischfleisch enthielten als in Situationen ohne Nutri-Score oder mit rein zahlenmässigen Angaben (4).

Hat der Nutri-Score einen Effekt auf die Gesundheit im Allgemeinen?

Den Nutri-Score gibt es noch nicht lange genug, um einen Effekt auf die Gesundheit zu beobachten. Modellierungsstudien legen aber nahe, dass seine Verwendung die Mortalität durch chronische ernährungsbedingte Krankheiten reduzieren könnte (5).

Wie kann ich in meinem Berufsalltag auf den Nutri-Score hinweisen?

Sie können im Klientengespräch mit Hilfe des Flyers vom BLV (6) auf den Nutri-Score als Entscheidungshilfe beim Lebensmitteleinkauf hinweisen. Für das Wartezimmer eignen sich ein Poster oder ein Video (7) mit Untertiteln für einen Informationsbildschirm.

Korrespondenzadresse:
Allianz Ernährung und Gesundheit
c/o Public Health Schweiz
Dufourstrasse 30, 3005 Bern
Tel. 031-350 16 00
info@allianzernaehrung.ch
allianzernaehrung.ch

Referenzen in der Online-Version des Beitrags unter www.sze.ch

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen

Das BLV unterstützt den Nutri-Score

Elodie Colomb

Diesen kurzen Beitrag finden Sie online.



Referenzen:

1. Global Burden of Disease Collaborative Network: Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Dietary Risk Exposure Estimates 1990-2019. Seattle, United States of America: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2021. DOI: <https://doi.org/10.6069/CK3C-DY06>.
2. Rauber F et al.: Ultra-Processed Food Consumption and Chronic Non-Communicable Diseases-Related Dietary Nutrient Profile in the UK (2008-2014). *Nutrients*. 2018;10(5):587. Published 2018 May 9. doi:10.3390/nu10050587.
3. Hercberg S et al.: Le Nutri-Score et les autres dimensions de santé des aliments (ultra-transformation, résidus de pesticides): informer au mieux les consommateurs. Le blog Nutri-Score de l'Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle (EREN) Inserm/Inrae/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord. 2021. Zugriff 22.01.2024. URL: <https://nutriscore.blog/2021/11/28/le-nutri-score-et-les-autres-dimensions-sante-des-aliments-informer-au-mieux-les-consommateurs/>
4. Egnell M et al.: The impact of the Nutri-Score front-of-pack nutrition label on purchasing intentions of unprocessed and processed foods: post-hoc analyses from three randomized controlled trials. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):38. Published 2021 Mar 17. doi:10.1186/s12966-021-01108-9.
5. Egnell M et al.: Modelling the impact of different front-of-package nutrition labels on mortality from non-communicable chronic disease. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019;16(1):56. Published 2019 Jul 15. doi:10.1186/s12966-019-0817-2
6. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Flyer: So funktioniert der Nutri-Score. Online verfügbar. Zugriff 22.01.2024. URL: www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/nutri-score.html
7. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: Video: Der Nutri-Score – Wie funktioniert er? Online verfügbar. Zugriff 22.01.2024. URL: www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/nutri-score.html