

Hilfe bei der Wahl der Nahrungsmittel

Nutri-Score – einfach vergleichen und bewusster einkaufen



Esther Infanger



Barbara Pfenniger



Annette Matzke



Stefan Siegenthaler

Esther Infanger, Barbara Pfenniger, Annette Matzke, Stefan Siegenthaler

Der Nutri-Score ist eine wissenschaftlich entwickelte und validierte Kennzeichnung auf Produkten, um Konsumentinnen und Konsumenten beim Einkaufen zu unterstützen, die gesündere Wahl zu treffen. Er ist intuitiv verständlich und ergänzt die Schweizer Lebensmittelpyramide.

Eine kürzlich erschienene Publikation hat aufgezeigt, dass die globalen Top-20-Lebensmittelfirmen rund 90% ihrer Einnahmen mit dem Verkauf von – gemäss WHO EURO¹ – ungesunden Produkten machen (1). Wie soll es Konsumentinnen und Konsumenten bei einem derartigen Lebensmittelangebot unter Zeitdruck, oftmals ungenügenden Ernährungskompetenzen sowie weiteren, auch konkurrierenden Ansprüchen wie Herkunft, Tierwohl, Anbaumethode, plant-based gelingen, den Einkaufskorb nach den Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide zu füllen? Leider mehr schlecht als recht, wie die nationale Ernährungserhebung menuCH bestätigt (2, 3). Der Nutri-Score ist eine freiwillige Kennzeichnung auf verpackten Lebensmitteln, um Konsumentinnen und Konsumenten beim Einkaufen dabei zu unterstützen Produkte rasch, unkompliziert und objektiv

miteinander zu vergleichen und eine gesündere Wahl zu treffen. Er wurde im Auftrag des französischen Gesundheitsministeriums von Wissenschaftlern entwickelt und umfassend validiert, ist in Frankreich seit 2017 in der Gesetzgebung verankert und auf Lebensmittelverpackungen zu finden (4). In der Schweiz können Unternehmen seit 2019 beim Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV eine kostenlose Lizenz zur Verwendung des Nutri-Score erhalten (5).

Unterstützung der gesünderen Wahl

Der Nutri-Score beruht auf einer ursprünglich für die britische Food Standard Agency wissenschaftlich konzipierten und seither weiterentwickelten und umfassend validierten Formel (6). In dieser werden aus

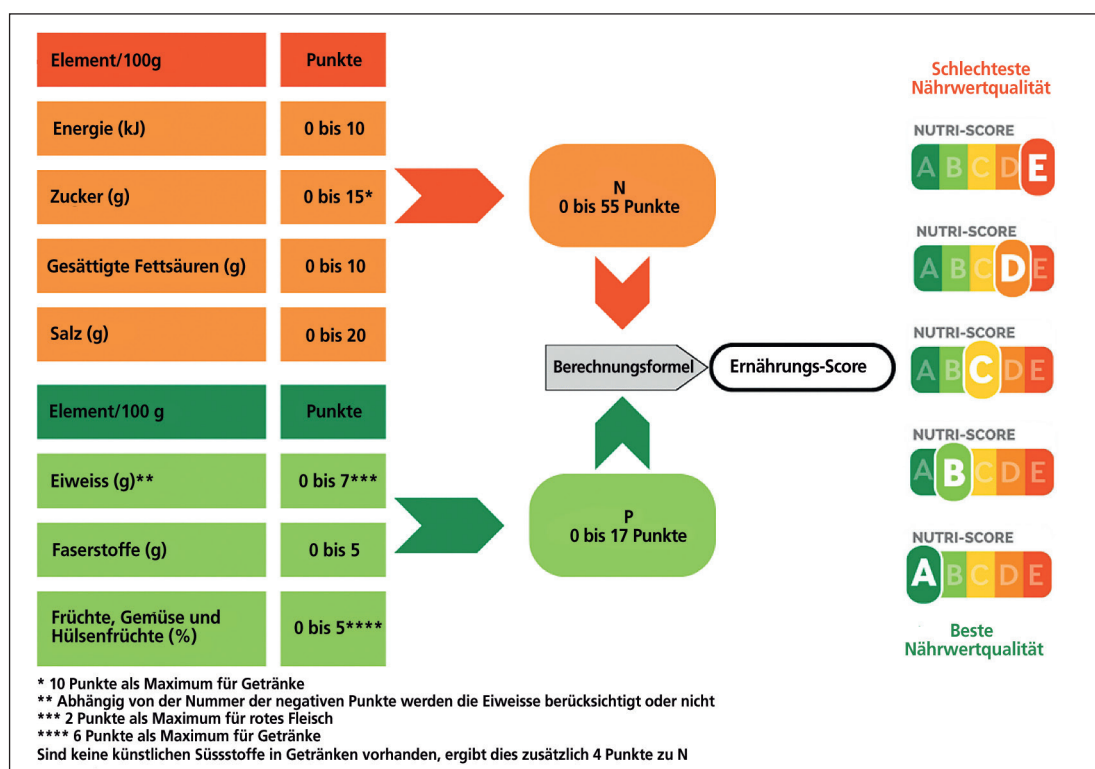


Abbildung: Prinzip der Nutri-Score Berechnung (10)

¹WHO Regional Office for Europe nutrient profile model
(<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2023-6894-46660-68492>)

Sicht der öffentlichen Gesundheit günstige und ungünstige Eigenschaften eines Produktes miteinander verrechnet (Abbildung). Zu den günstigen Aspekten zählen der Gehalt an Früchten, Gemüse und Hülsenfrüchten sowie Nahrungsfasern und Proteinen, zu den ungünstigen Aspekten der Gehalt an Zucker, Salz, gesättigten Fettsäuren und Energie. Über diese Elemente werden indirekt auch der natürliche Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und die Fettqualität eines Produkts berücksichtigt (7, 8). Der resultierende Score wird anschliessend in einer farbigen 5er-Skala und mit einem Buchstaben von A bis E dargestellt. Grün symbolisiert dabei im Vergleich eine ausgewogenere, rot eine unausgewogenere Zusammensetzung.

Um sicherzustellen, dass der Nutri-Score über alle Produktkategorien hinweg zwischen mehr und weniger ausgewogen zusammengesetzten Produkten unterscheiden kann, wurden für verschiedene Lebensmittelgruppen spezifische Punkteverteilungen und Score-Berechnungen entwickelt (Tabelle 1). Details zu den Berechnungsmodalitäten können auf der Website www.nutri-score.ch eingesehen werden. Dort wird auch eine Excel-Vorlage mit allen Berechnungsformeln zum Download zur Verfügung gestellt.

Der Nutri-Score wurde dafür konzipiert, um die Zusammensetzung von Produkten zu vergleichen, nicht um diese zu bewerten. Er ist weder eine Ernährungsempfehlung – dafür gibt es die Schweizer Lebensmittelpyramide – noch eine absolute Beurteilung eines

Tabelle 1:

Liste der verschiedenen Nutri-Score-Algorithmen

Die Berechnungen und Punkteverteilung soll die spezifischen qualitativen Unterschiede berücksichtigen.

Basis-Algorithmus	Basis-Algorithmus für die Mehrheit der Lebensmittel
Basis-Algorithmus für Käse	Angepasste Berechnung, um den Proteingehalt von Käse trotz des hohen Energie-, Fett- und Salzgehalts zu berücksichtigen.
Basis-Algorithmus für rotes Fleisch	Angepasste Punkteverteilung, aufgrund des Unterschieds zwischen rotem und weissem Fleisch.
Algorithmus für Fette, Öle, Nüsse und Samen	Spezifischer Algorithmus, unter Berücksichtigung des Fettsäurespektrums von Fetten, Ölen, Nüssen und Samen.
Getränke-Algorithmus	Spezifischer Algorithmus, der zwischen festen Lebensmitteln und Getränken unterscheidet.

Produktes. Er zielt darauf ab, Konsumentinnen und Konsumenten beim Entscheid zwischen Produkten aus der gleichen Lebensmittelgruppe oder ähnlichem Verwendungszweck zu unterstützen, ohne dass dafür Zutatenlisten und/oder Nährwertangaben gesucht, entziffert, korrekt interpretiert und miteinander verglichen werden müssen. Dies funktioniert selbstverständlich erst, wenn nicht nur vereinzelte, sondern die Mehrheit der im Regal stehenden Produkte einen Nutri-Score tragen. Dies ist in der Schweiz noch nicht der Fall. Daher konnte er sein volles Potenzial noch nicht entfalten und wird oftmals fälschlicherweise als absolute Bewertung statt als vergleichendes Hilfsmittel wahrgenommen.

Tabelle 2:

Wichtigste Unterschiede zwischen dem bisherigen (2017) und aktualisierten (2023) Nutri-Score-Algorithmus

	Bisheriger Nutri-Score	Aktualisierter Nutri-Score
Milch und Milchgetränke	Milch, Milchalternativen, Milchgetränke werden mit dem Basis-Algorithmus berechnet und erhalten meist ein A oder B.	Milch, Milchalternativen und Milchgetränke werden mit dem Getränke-Algorithmus berechnet, wobei nur Wasser einen Nutri-Score A bekommen kann. Ein B erhalten nur Kaffee-Getränke ohne Zusatz von Zucker und Süsstoffen, eine halbtrennende Milch oder eine Soja-Alternative. Die meisten fertigen Milchgetränke erhalten je nach Fett- und Zuckergehalt C oder ein D.
Süsstoffe	Der Zusatz von künstlichen Süsstoffen wird nicht berücksichtigt.	Der Zusatz von künstlichen Süsstoffen wird bei Getränken berücksichtigt, um künstlich gesüsste Getränke nicht besser als gezuckerte Getränke abschneiden zu lassen.
Rotes Fleisch	Alle Fleischarten werden gleich berechnet.	Die Proteinpunkte werden für rotes Fleisch begrenzt, damit Geflügelfleisch einen besseren Nutri-Score als rotes Fleisch erhält.
Vollkorn	Der Nutri-Score differenziert ungenügend zwischen raffinierten und Vollkornprodukten.	Die Punkteverteilung für Nahrungsfasern wurde angepasst, damit Vollkornprodukte einen besseren Score erhalten als raffinierte Produkte, auch wenn diese als «dunkel» bezeichnet werden.
Fisch	Vorwiegend frische Fische erhalten einen Nutri-Score A.	Fetteiche Fische wie Sardinen, Lachs oder Thunfisch sind reich an Omega-3-Fettsäuren und können neu auch abgetropft aus der Dose leichter einen Nutri-Score A oder B erreichen. Gesalzene Fischprodukte hingegen werden schlechter bewertet als bisher.
Käse	Mit Ausnahme von fettreduzierten Sorten erhalten Hart- und Weichkäse einen Nutri-Score D oder E.	Der Salzgehalt wird stärker berücksichtigt, wodurch wenig salzige Käsesorten wie z.B. Emmentaler einen Nutri-Score C erhalten.
Pflanzliche Öle	Alle Fette und Öle haben einen Nutri-Score C, D oder E.	Die Bandbreite an Scores wird verbreitert. Die empfohlenen Öle aus Raps, Olive oder Baumnuss erhalten neu einen Nutri-Score B. Kokosfett bleibt bei E.

Weiterentwicklung des Nutri-Score

Der Nutri-Score ist in sieben europäischen Ländern eingeführt und weitere Länder prüfen dessen Einführung. Neben einem internationalen Steuerungsgremium, in welchem das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen Einsitz hat, gibt es seit 2021 auch ein unabhängiges internationales wissenschaftliches Komitee, in welchem die Schweiz zwei Sitze innehat. Dieses hat die Aufgabe, die wissenschaftliche Datenlage zu den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Gesundheit zu beobachten, Fragen zu den wissenschaftlichen Grundlagen der Algorithmen zu beantworten und Anpassungen der Algorithmen zu erarbeiten und zu prüfen (9). Anfangs 2024 trat ein aktualisierter Nutri-Score in Kraft. Die wichtigsten Unterschiede zwischen den bisherigen und aktualisierten Algorithmen finden sich in *Tabelle 2*.

Fazit: Wissenschaftlich fundiert und einfach in der Anwendung

Der Nutri-Score ist eine wissenschaftlich fundierte und im Prinzip einfach und intuitiv verständliche Kennzeichnung für verpackte Lebensmittel. Für eine korrekte Anwendung sind kurze Erklärungen für die Konsumentinnen und Konsumenten sinnvoll. Daher

empfiehlt es sich für Gesundheits- und Ernährungsfachpersonen, sich mit dem Hintergrund des Nutri-Scores zu beschäftigen, um die Klientinnen und Klienten zu informieren.

Korrespondenzadresse:
Esther Infanger, MNutr
Externas GmbH
Könizstrasse 161
3097 Liebefeld
esther.infanger@externas.ch
www.externas.ch

Koautorinnen und Koautoren:
Barbara Pfenniger, Fédération romande des consommateurs
Annette Matzke, Dr. oec. troph. Public Health Schweiz
Stefan Siegenthaler, MSc, Ernährungsberater SVDE

Mehr Informationen zum Nutri-Score

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen:
www.nutri-score.ch
Allianz Ernährung und Gesundheit:
<https://allianzernaehrung.ch/de/arbeitsgruppen/food-labelling/>
Regelmässig aktuell gehaltene Übersicht über wissenschaftliche Publikationen zum Nutri-Score:
<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/nutrition/nutri-score/etudes-et-rapports-scientifiques/>
Nutri-Score-Blog von Prof. Serge Hercberg und seinem Team:
<https://nutriscore.blog/>

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

Referenzen:

1. Bandy L et al.: The development of a method for the global health community to assess the proportion of food and beverage companies' sales that are derived from unhealthy foods. *Global Health* 19, 94 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12992-023-00992-z>.
2. Rohrmann S et al.: menuCH – wie ernährt sich die Schweiz? *Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin* 1/2020; S.20 <https://www.rosenfluh.ch/43868>.
3. Chatelan A et al.: Major Differences in Diet across Three Linguistic Regions of Switzerland: Results from the First National Nutrition Survey menuCH. *Nutrients*. 2017; 9(11):1163. <https://doi.org/10.3390/nu9111163>.
4. Santé publique France: Nutri-Score. 2024. Zugriff 24.01.2024 <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>.
5. Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen: Nützliche Informationen zur Einführung des Nutri-Score. 2024. Zugriff 24.01.2024. <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/nutri-score/nutri-score-lebensmittelproduzenten.html>.
6. Hercberg S et al.: The Nutri-Score nutrition label: A public health tool based on rigorous scientific evidence aiming to improve the nutritional status of the population. *Int J Vitam Nutr Res*. 2022;92(3-4):147-157. doi:10.1024/0300-9831/a000722.
7. Scientific Committee of the Nutri-Score: Update of the Nutri-Score algorithm. Update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score. 2022. Verfügbar auf (Zugriff 25.1.2024): <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/nutri-score/internationale-zusammenarbeit.html>.
8. Scientific Committee of the Nutri-Score: Update of the Nutri-Score algorithm for beverages. Second update report from the Scientific Committee of the Nutri-Score. V2 – 2023. Verfügbar auf (Zugriff 25.1.2024): <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/nutri-score/internationale-zusammenarbeit.html>.
9. Comité scientifique international chargé de coordonner l'évolution scientifique du Nutri-Score dans le cadre de son expansion européenne. Mandat. Janvier 2021. Verfügbar auf (Zugriff 25.1.2024): <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>.
10. Santé Publique France: Nutri-Score Questions & Answers (English version, 21th December 2023). Verfügbar auf (Zugriff 25.1.2024): <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/nutri-score/nutri-score-lebensmittelproduzenten.html>
Fragen und Antworten zum Nutri-Score (in Englisch) (PDF, 2 MB, 10.01.2024), p23.