

# Newsletter

Januar 2021

Die monatliche Information der  
Stiftung Kindergesundheit  
für Journalistinnen & Journalisten



NEWSLETTER

## **Gesünder einkaufen – Packungsinfos besser verstehen**

*Stiftung Kindergesundheit informiert: Was der neue Nutri-Score und andere Angaben auf Lebensmitteln bedeuten*

Es hat lange gedauert, nun ist es soweit: Der Nutri-Score, eine Nährwertampel mit fünf Buchstaben und Farben, welche die Nährwertqualität verpackter Lebensmittel anzeigen, ist auch in Deutschland immer häufiger zu finden, berichtet die Stiftung Kindergesundheit erfreut in einer aktuellen Stellungnahme. Das in Frankreich entwickelte Bewertungssystem schnitt auch bei deutschen Verbrauchern als das am besten verständliche Modell ab und wird nun vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft auch den hiesigen Lebensmittelproduzenten zur Verwendung empfohlen. Nach Angaben des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft haben sich bis Dezember 2020 bereits 82 deutsche Unternehmen für eine Verwendung der neuen Lebensmittelampel registriert.

Medizinische Fachgesellschaften, Krankenkassen und Verbraucherverbände in Deutschland fordern seit langem ein leicht verständliches Farbsymbol gut sichtbar auf der Vorderseite der Verpackungen, das den ernährungsphysiologischen Wert eines Lebensmittels leicht verständlich und schnell erkennen lässt.

„Der Nutri-Score erweist sich tatsächlich als eine einfache, auf einen Blick verständliche Kennzeichnung. Sie ermöglicht den Verbrauchern unabhängig vom Ernährungswissen eine einfache Orientierung“, so beschreibt Dr. Sarah Wieczorek, Leitung Wissenschaft und Wissenschaftskommunikation, die Vorteile des Ampelsystems. „Viele Studien zeigen, dass die Auszeichnung von Lebensmitteln mit dem Nutri-Score das Verbraucherverhalten wirksam beeinflusst, die Ernährungsqualität der Einkäufe verbessert und auch Menschen mit hohem Risiko wirksam erreicht“.

Die Farbskala des Ampelsystems von grünem A bis rotem E bewertet die Nährstoffzusammensetzung eines Lebensmittels. Für die Berechnung des Nutri-Scores werden

günstige Nährstoffe, die man reichlich zu sich nehmen sollte, mit ungünstigen Nährstoffen verrechnet, die nur in geringen Mengen verzehrt werden sollten.

### **Bei zu viel Zucker schaltet die Ampel auf Rot**

Vorteilhaft bewertet werden Ballaststoffe, Eiweiß, Obst, Gemüse, Nüsse, Hülsenfrüchte und ausgewählte Öle (z.B. Oliven-, Walnuss- oder Rapsöl), als nachteilig eine hohe Energiedichte, Zucker, Salz (Natrium) und gesättigte Fettsäuren. Ein Produkt mit dunkelgrünem A gilt innerhalb einer Produktgruppe als ernährungsphysiologisch günstig, eines mit einem roten E als ungünstig.

Auf diese Weise werden verschiedene Lebensmittel der gleichen Produktgruppe miteinander gut vergleichbar: von unterschiedlichen Fertiggerichten aus der Tiefkühltruhe bis hin zu Milchprodukten wie Joghurt oder Fertigmüsli. Ein konkretes Beispiel: Eine Tiefkühlpizza mit dem gelben C präsentiert sich als die ernährungsphysiologisch günstigere Wahl als eine andere Pizza mit einem orangenen D. Die Farben und Buchstaben werden nach vorgegebenen Richtlinien von den Herstellern selbst ermittelt.

### **Manche gesunde Zutat bleibt leider unberücksichtigt**

Ein guter Nutri-Score bedeutet allerdings nicht, dass das Produkt bei allen Inhaltsstoffen gut abschneidet, betont die Stiftung Kindergesundheit. Außerdem werden bei der Vergabe der Punkte einige Zutaten nicht berücksichtigt: So fließen einige wertvolle Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren und Vitamine nicht in die Bewertung ein, ebenso ungünstig bewertete Substanzen wie Geschmacksverstärker.

Besonders irritierende Beispiele liefert die Bewertung von Getränken, berichtet Dr. Sarah Wiczorek: Ein Apfelsaft bekäme zum Beispiel ein gelbes C, weil in ihm vergleichsweise viel Zucker steckt, nämlich durchschnittlich 10 Gramm pro 100 Milliliter. Eine Cola Zero wiederum könnte ein grünes B tragen, weil sie überhaupt keinen Zucker enthält, dafür aber Süßstoff, der jedoch nicht mitbewertet wird. Süßungsmittel werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung als wenig empfehlenswert eingestuft, weil sie die Süßgewöhnung fördern.

Zum Vergleich: Eine reguläre Cola enthält ähnlich viel Zucker wie Apfelsaft, aber im Gegensatz dazu gar keine gesundheitsförderlichen Inhaltsstoffe. Sie würde deshalb mit einem roten „E“ gekennzeichnet werden.

## **Ohne Tabellen geht es trotzdem nicht**

„Das Beispiel zeigt: Der Nutri-Score ersetzt nicht den Blick auf die Zutatenliste und Nährwerttabelle verpackter Lebensmittel“, unterstreicht Dr. Sarah Wieczorek. „Der Nutri-Score liefert jedoch eine rasche Orientierung über den Gesamtnährwert eines Lebensmittels.“

Im Zutatenverzeichnis müssen die Hersteller alle Bestandteile eines Lebensmittels in absteigender Reihenfolge auflisten. Je weiter eine Zutat in der Liste vorne steht, desto mehr ist davon enthalten.

So einleuchtend die neuen Ampeln bei manchen Produkten sind, allein auf den Nutri-Score sollten sich Familien beim Einkauf ihrer Lebensmittel nicht verlassen, betont die Stiftung Kindergesundheit: Kinder brauchen eine abwechslungsreiche Mischkost. Das bedeutet: Unverpackte Lebensmittel wie Gemüse und Obst, Getreide und Getreideflocken, Brot, Kartoffeln und Reis, und damit Vitamine und Ballaststoffe sollten reichlich verzehrt werden, Milch und Milchprodukte, Fleisch und Wurst sowie Fisch und Eier mäßig, Öle und Fette sparsam.

## **Kinder sollten Wasser trinken!**

Ebenso wichtig: Kinder sollten schon von klein auf an das Wasser-Trinken gewöhnt werden. Zuckerhaltige Getränke, zum Beispiel Limonade, Cola-Getränke, gesüßte Tees oder Eistees, Fruchtsäfte, Fruchtnektare oder Fruchtsaftschorlen sollten die Ausnahme bleiben und nicht die Regel. Stattdessen sollten schlichtes Leitungswasser oder Mineralwasser auf den Tisch kommen.

Für Nahrungen für Babys und kleine Kinder zwischen 0 und 3 Jahren wird übrigens die Verwendung des Nutri-Scores ausdrücklich nicht empfohlen. Der Grund: Kinder dieser Altersstufen haben besondere Ernährungsbedürfnisse, die sich in Laufe des Wachstums ändern.

Ob Hersteller die neue Kennzeichnung tatsächlich nutzen wollen, bleibt jedem Unternehmen selbst überlassen, bedauert die Stiftung Kindergesundheit: Die Verwendung des Nutri-Scores geschieht auf freiwilliger Basis. Auf weniger gesunden Produkten findet man die bunte Ampel deshalb eher selten. Deshalb rät die Stiftung Kindergesundheit, bevorzugt mit dem Nutri-Score ausgezeichnete Produkte auszuwählen.

Bilder: shutterstock

**Nachdruck kostenlos.** Wir freuen uns über einen Beleg.



## Unabhängige und wissenschaftlich basierte Berichterstattung braucht Förderer

**Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!**

Spendenkonto: HypoVereinsbank München

IBAN: DE41 7002 0270 0052 0555 20

SWIFT (BIC): HYVEDEMMXXX

Mit einem Beitritt zum **Freundeskreis der Stiftung Kindergesundheit**  
können Sie die Arbeit der Stiftung regelmäßig fördern.



Mehr Informationen hierzu finden Sie unter:  
[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)

Vielen Dank!