Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Nutri-Score

Wissenswertes über die neue Lebensmittelkennzeichnung

www.nutri-score.de

Liebe Verbraucherinnen und Verbraucher,

wer kennt das nicht? Wir stehen im Supermarkt, vor vollen Regalen mit den unterschiedlichsten Lebensmitteln, und möchten uns gesund und ausgewogen ernähren, in kurzer Zeit die richtige Entscheidung treffen. Doch wo sollen wir zugreifen?

In unserem Alltag entscheiden wir uns häufig für die einfache Variante: für Fertigprodukte, häufig mit zu vielen Kalorien, zu viel Zucker, mit ungünstigen Fetten oder auch zu viel Salz. Dabei würden sich viele von uns gerne besser ernähren und die hierfür infrage kommenden Lebensmittel einfacher erkennen.

Deshalb führen wir in Deutschland eine erweiterte Nährwertkennzeichnung ein, die Ihnen die Wahl erleichtert, weil sie auf einen Blick schnell und leicht verständlich ist: den Nutri-Score. Den Nutri-Score finden Sie auf der Vorderseite der Verpackung. Er bietet Ihnen eine sinnvolle und hilfreiche Orientierung bei der Auswahl von Lebensmitteln. Er hilft, die Nährwertqualität der Produkte innerhalb einer Produktkategorie auf einen Blick zu vergleichen. Ganz nach dem Motto: Einfach besser essen!

Herzlichst

Ihre

Julia Klöckner
Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft

Die neue Lebensmittel-kennzeichnung

Müsli ist nicht gleich Müsli. Sie wollen wissen, wie die Nährwertqualität eines Lebensmittels im Vergleich ist? Achten Sie auf den Nutri-Score.

Die neue Lebensmittelkennzeichnung gibt Ihnen beim Einkauf eine schnelle Orientierung, welche Lebensmittel zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen – gleich auf den ersten Blick und leicht verständlich.

Der Nutri-Score nutzt eine 5-stufige Farbskala von A bis E. Sie ist auf der Vorderseite der Produktverpackung zu finden. Die Skala zeigt die Nährwertqualität eines Lebensmittels an. Dunkelgrünes A: günstige Zusammensetzung. Rotes E: ungünstige Zusammensetzung.

Der Nutri-Score ist damit eine sinnvolle Ergänzung zu den rechtlich vorgeschriebenen Angaben wie Zutatenliste und Nährwerttabelle – und bietet Verbraucherinnen und Verbrauchern Orientierung bei der Auswahl ernährungsphysiologisch günstigerer Lebensmittel.

Die wichtigsten Fragen und Antworten

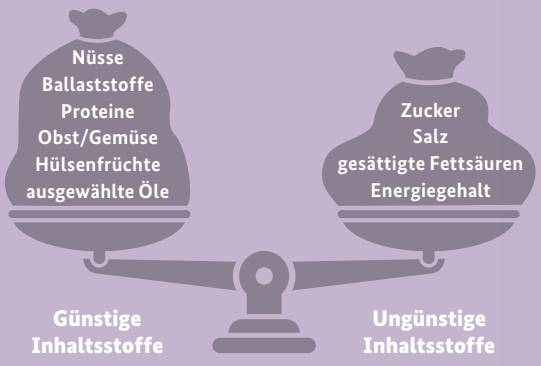
1. Welche Lebensmittel werden gekennzeichnet?

Fast alle Lebensmittel, die eine Nährwerttabelle auf der Verpackung tragen, dürfen mit dem Nutri-Score gekennzeichnet werden.

2. Wie wird der Nutri-Score berechnet?

Beim Nutri-Score zeigt eine 5-stufige, farbige Skala von A bis E, welche Nährwertqualität ein Produkt hat. Dazu werden der Energiegehalt sowie die Gehalte ernährungsphysiologisch günstiger und ungünstiger Nährstoffe miteinander verrechnet und der Skala zugeordnet. Die Farben Grün bis Rot helfen bei der Orientierung: Ein dunkelgrünes A trägt eher zu einer gesunden Ernährung bei als ein rotes E. Der Nutri-Score bezieht sich jeweils auf 100 Gramm oder 100 Milliliter eines Lebensmittels. Zu seiner Berechnung nutzt er die ohnehin von den Unternehmen anzugebenden Angaben der Nährwerttabelle und des Zutatenverzeichnisses.

Diese Inhaltsstoffe fließen in die Berechnung des Nutri-Score ein:



3. Was sagt der Nutri-Score konkret aus?

Durch den Nutri-Score können Verbraucherinnen und Verbraucher verschiedene Produkte einer Produktgruppe miteinander hinsichtlich ihres Nährwerts vergleichen. Das heißt: Innerhalb einer Produktgruppe ist beispielsweise ein Lebensmittel mit dunkelgrünem A mit Blick auf die Nährstoffzusammensetzung die ernährungsphysiologisch günstigere Wahl im Vergleich zu einem Lebensmittel mit einem gelben C.

4. Kann ich auch eine Fertigpizza mit Müsli vergleichen?

Nein, mit dem Nutri-Score lassen sich nur Produkte der gleichen Kategorie vergleichen, z. B. Schokoriegel A mit Schokoriegel B (gleiche Produkte unterschiedlicher Produzenten) oder ähnliche Produkte derselben Produktkategorie, z. B. Schokomüsli mit Früchtemüsli. Verbraucherinnen und Verbraucher können so erkennen, welches Produkt eine günstigere Nährwertzusammensetzung hat, und so die günstigere Alternative auswählen.

5. Darf ich für eine ausgewogene Ernährung nur noch Produkte der Kategorie A essen?

Nein, der Nutri-Score sagt nichts darüber aus, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen sollte. Wer sich ausschließlich von einem Müsli der Kategorie A ernährt, isst noch lange nicht ausgewogen. Denn dazu gehören viele unterschiedliche Lebensmittel, auch Genussprodukte. Entscheidend ist die Menge, in der die Lebensmittel verzehrt werden. Das heißt: Auch Lebensmittel mit einem Nutri-Score von D oder E dürfen ab und an auf dem Speiseplan stehen – ohne dass man ein schlechtes Gewissen haben muss.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.nutri-score.de

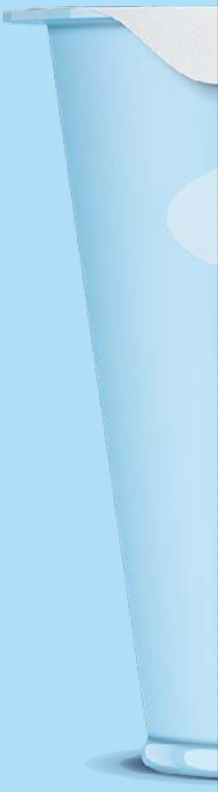
HERAUSGEBER
Bundesministerium für Ernährung
und Landwirtschaft (BMEL)
Referat 215
11055 Berlin

STAND
Oktober 2020

BILDNACHWEIS
Foto Ministerin: Steffen Kugler/BPA

DRUCK
BMEL

Diese Publikation wird vom BMEL unentgeltlich abgegeben. Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.



Weitere Informationen unter
www.nutri-score.de
www.bmel.de
@bmel
Lebensministerium