

# Einfach, bewusster einkaufen

Text: Arbeitsgruppe Food Labelling der Allianz Ernährung und Gesundheit Bilder: zVg

**Der Nutri-Score hilft, Lebensmittel rasch zu vergleichen. Seine Berechnung wurde 2024 den neuen wissenschaftlichen Kenntnissen angepasst. Wir informieren zum aktuellen Stand.**

Der Nutri-Score ist eine wissenschaftlich entwickelte Kennzeichnung auf verpackten Lebensmitteln, welche die Nährwertqualität des Produktes gut sichtbar und innerhalb der Produktgruppe vergleichbar macht. Der angezeigte Score ergibt sich, indem Frucht- und Gemüseanteile, Nahrungsfasern und Proteine mit negativen Aspekten wie Zucker, Salz, gesättigten Fettsäuren und Energie verrechnet werden. Das Ziel ist, die gesündere Wahl aus dem grossen Angebot von ähnlichen

Produkten zu unterstützen. Mit Nutri-Score werden laut Forschung auch missverständliche Zucker-Claims besser durchschaut. Menschen mit Diabetes sollten jedoch zusätzlich weiterhin die Nährwertdeklarationen mit dem Kohlenhydrat- und Zuckergehalt beachten.

## Grundlagen für die Aktualisierung

Ein Expert:innengremium hat die Nutri-Score-Berechnung überarbeitet. Basis dafür sind die aktuellen

Anzeige



## Effektiv, einfach und intelligent - Dein CGM mit Köpfchen



**Ihre Vorteile im Überblick:**

- ✓ Erfassung des aktiven Insulins
- ✓ Integrierter Bolusrechner
- ✓ Dosierungsanleitung in Echtzeit
- ✓ Automatischer Korrekturvorschlag
- ✓ Erkennung verpasster Mahlzeiten
- ✓ Automatische Aufzeichnung von Insulinabgaben



## medtronic-diabetes.ch

 medtronicdiabetesschweiz
  medtronicdiabetesschweiz
  medtronicdiabeteseu



EMEA-CGM-230098 © 2024 Medtronic. Alle Rechte vorbehalten.

Forschungsergebnisse über den Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit. Die Übereinstimmung des neuen Scores mit den offiziellen Ernährungsempfehlungen und der Produktvielfalt in den Anwenderländern wurde mit Nährwertdatenbanken überprüft.

### Das bringt das Update

Der aktualisierte Algorithmus unterscheidet besser zwischen sehr zucker- oder salzhaltigen Produkten und solchen, die davon weniger enthalten. Zucker- oder salzreiche Lebensmittel, wie die meist sehr süssen Kinder-Frühstückszerealien, werden dadurch herabgestuft. Auch zusammengesetzte Produkte, die nur wenig gesundheitsfördernde Bestandteile enthalten, werden neu schlechter bewertet (zum Beispiel gewisse Pizzen). Für Menschen mit Diabetes gilt es zu beachten, dass bei Getränken neu auch zugesetzte Süsstoffe berücksichtigt werden. Ein künstlich gesüsstes Getränk erhält immer einen schlechteren Score als eine Variante ohne den Zusatzstoff – also maximal ein C. Milchlischgetränke bekommen je nach zugesetzter Zuckermenge neu ein C oder D, auch bei Zugabe von Süsstoff. Ungesüsste Drink-Milch bleibt bei B. Positiv für Menschen mit Diabetes: Der Gehalt an gesundheitsfördernden Nahrungsfasern spiegelt sich besser im aktualisierten Score wider (siehe Foto). So sind Brote mit viel Vollkorn leichter von anderen zu unterscheiden, auch wenn Letztere so aussehen oder als «dunkel» ausgelobt werden. Die Kohlenhydrate werden aus Vollkorn langsamer vom Körper aufgenommen. Weitere Lebensmittelkategorien verzeichnen eine Verbesserung ihres Scores, zum Beispiel Raps-, Baumnuss- und Olivenöle (B statt C), ungewürzte Samen und Nüsse (meist A) oder wenig salziger Käse wie Emmentaler (C statt D). Die Aktualisierung gilt seit Anfang 2024. Bis Ende 2025



Arbeitsgruppe Food Labelling v.l.n.r.: Annette Matzke, Josef Laimbacher, Josianne Walpen, Barbara Pfenniger (auf dem Bild fehlt Stefan Siegenthaler)

müssen alle Verpackungen angepasst sein. Bestehen Zweifel, ob der Nutri-Score auf der neuen oder der alten Berechnung beruht, sollte man beim Hersteller nachfragen. Die Kontaktadresse muss auf jedem Etikett stehen.

### Wie es weitergeht mit dem Nutri-Score

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV unterstützt den Nutri-Score seit 2019. Es ist im internationalen Lenkungsgremium vertreten und spielt eine wichtige Rolle für dessen Glaubwürdigkeit und Transparenz. International und in der Schweiz wird er allerdings auch kritisiert, insbesondere von Kreisen aus Industrie und Landwirtschaft. Im Parlament wurde im Frühjahr eine Motion überwiesen, welche die Freiwilligkeit des Nutri-Scores gesetzlich verankern und das BLV in seinen Aktivitäten zurückbinden will. In der EU steht der Entscheid noch aus, ob der Nutri-Score das offiziell bevorzugte Nährwertkennzeichnungssystem sein soll. Erfreulich ist, dass Portugal seit Kurzem als achttes Land den Nutri-Score offiziell unterstützt. Der Nutri-Score ist eine wissenschaftlich fundierte, leicht verständliche Orientierungshilfe beim Einkauf für die ganze Familie. Er sollte unterstützt und gestärkt werden. Je mehr Produkte gekennzeichnet sind, desto mehr entfaltet der Nutri-Score sein Potenzial. Die Allianz Ernährung und Gesundheit setzt sich für eine flächendeckende Einführung des Nutri-Scores in der Schweiz ein.



Weitere Infos zum Nutri-Score unter  
[www.allianzernaehrung.ch](http://www.allianzernaehrung.ch)