



universität
uulm



Gesund einkaufen ist dank des Nutri-Scores noch einfacher!

Ernährungsbezogene Risikofaktoren sind in Deutschland der bedeutendste Grund für den Verlust gesunder Lebensjahre (vgl. Plass et al. 2014). Nährwertangaben können dem entgegenwirken, indem sie die Wahl von gesundheitsförderlichen Lebensmitteln unterstützen (vgl. BMEL, 2018).

In der Europäischen Union ist die Nährwerttabelle verpflichtend. Sie bietet wichtige Informationen, ist jedoch relativ komplex. Zudem ist sie meist unscheinbar auf der Rückseite oder am Rand der Verpackung aufgedruckt. Die World Health Organisation empfiehlt daher die zusätzliche Verwendung von verbraucherfreundlichen front-of-pack Labeln. Dabei handelt es sich um vereinfachte ernährungsbezogene Informationen, welche auf der Verpackungsvorderseite angebracht werden. Sie sollen möglichst leicht verständlich sein und Kaufentscheidungen schnell und unkompliziert unterstützen (vgl. WHO, 2019).

Im Jahr 2019 wurden vier erweiterte Nährwertkennzeichnungsmodelle miteinander verglichen. Der Nutri-Score hat dabei das beste Ergebnis erzielt und wurde in Folge dessen in Deutschland eingeführt (vgl. INFO GmbH Markt- und Meinungsforschung, 2019).

Beim Nutri-Score handelt es sich um eine fünfstufige Farb- und Buchstabenskala, welche 2017 in Frankreich entwickelt wurde (vgl. Schlögl, 2020). Er ist nicht nur in Deutschland und Frankreich, sondern auch auf Produkten in Spanien, Belgien, Luxemburg, der Niederlande und der Schweiz zu finden. Allerdings ist die Verwendung des Nutri-Scores in keinem dieser Länder verpflichtend (vgl. BMEL 2021).



Den Buchstaben A bis E sind Farben von dunkelgrün über gelb bis rot zugeordnet. Dunkelgrün (A) steht dabei für die ernährungsphysiologisch günstigste Zusammensetzung (vgl. BMEL, 2020). Das ampelähnliche Farbsystem ist auffallend und besonders verständlich.

Der Nutri-Score wird mithilfe eines Punktesystems berechnet. Dabei werden der Energiegehalt, der industrielle Verarbeitungsgrad, sowie günstige und ungünstige Inhaltsstoffe entsprechend ihrem prozentualen Anteil im Produkt gegeneinander aufgerechnet. Das Ergebnis wird dann in die Farb- und Buchstabenskala übertragen (vgl. Schlögl, 2020).

- + Zu den günstigen Inhaltsstoffen zählen Obst, Gemüse, Nüsse, Proteine und Ballaststoffe.
- Zucker, gesättigte Fettsäuren und ein hoher Natriumgehalt zählen hingegen zu den ungünstigen Inhaltsstoffen.

Bei diesem relativ einfach gehaltenen Berechnungssystem werden jedoch nicht alle Inhaltsstoffe beachtet. Süßstoffe und Geschmacksverstärker werden bei der Berechnung des Nutri-Scores beispielsweise vernachlässigt.

Trotz dieser Kritik kann der Nutri-Score mit seiner gesundheitsfördernden Wirkung überzeugen: Basierend auf vorangegangenen Studien wurden 2019 die gesundheitlichen Effekte verschiedener Kennzeichnungsmodelle berechnet und miteinander verglichen. Der Nutri-Score erzielte das beste Ergebnis. Insgesamt 3,4 Prozent der Tode durch ernährungsbezogene nicht-übertragbare Krankheiten könnten durch die flächendeckende Verwendung des Nutri-Scores verhindert werden (vgl. Egnell et al. 2019).

Aufgrund dieser überzeugenden Evidenz setzt sich beispielsweise die Internationale Agentur für Krebsforschung für eine verbindliche Einführung des Nutri-Scores ein (vgl. IARC, 2021). Ende 2022 soll über eine europaweite Gesetzesänderung diskutiert werden, durch welche ein einheitliches erweitertes Nährwertkennzeichnungsmodell verpflichtend eingeführt werden könnte (vgl. BT-Dr. 19/28453, S. 2).

Praktische Tipps für den Umgang mit dem Nutri-Score

→ Ein mit A gekennzeichnetes Lebensmittel trägt eher zu einer gesunden Ernährung bei, als ein mit E gekennzeichnetes Produkt.

→ Lebensmittel, welche mit einem Nutri-Score von D oder E gekennzeichnet sind, müssen und sollen nicht aus dem Speiseplan gestrichen werden. Jedoch ist auf das Mengenverhältnis der Lebensmittel zueinander und eine ausgewogene Ernährung zu achten.

→ Der Nutri-Score eignet sich vor allem, um ähnliche Produkte miteinander zu vergleichen. Steht man beispielsweise vor dem Müsliregal, so kann man dank des Nutri-Scores innerhalb kürzester Zeit die gesündeste Alternative ermitteln.

Empfehlung für den Alltag

Achten Sie auf den Nutri-Score, denn er könnte Sie bei einem schnellen und gesunden Einkauf unterstützen.

Die Nährwerttabelle bietet weitere, ausführliche Informationen zum Produkt. Sie ist auch auf den Produkten zu finden, welche nicht mit dem Nutri-Score gekennzeichnet sind.

LITERATUR

BMEL (2018). *Kennzeichnung von Lebensmitteln*. Berlin: BMEL.

BMEL (2020). *Nutri-Score: Wissenswertes über die neue Lebensmittelkennzeichnung*. Berlin: BMEL.

BMEL (2021, 12. Februar). *7 europäische Länder vereinbaren, die Anwendung des Nutri-Score zu erleichtern* [Pressemitteilung]. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/Lebensmittel-Kennzeichnung/pressemitteilung-coen-nutri-score.pdf?__blob=publicationFile&v=1

Egnell, M., Crosetto, P., d'Almeida, T., Kesse-Guyot, E., Ruffieux, B., Muller, L. et al. (2019). Modelling the impact of different front-of-package nutrition labels on mortality from non-

communicable chronic disease. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity* 16, 6-17.

IARC (2021, 1. September). *Nutri-Score: Harmonized and mandatory front-of-pack nutrition label urgently needed at the European Union level and beyond* [Pressemitteilung].
<https://iarc.who.int/news-events/nutri-score/>

INFO GmbH Markt- und Meinungsforschung (2019). *Studie "Erweiterte Nährwertkennzeichnungs-Modelle": Repräsentative Bevölkerungsbefragung Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse*. Berlin: INFO GmbH Markt- und Meinungsforschung.

Plass, D., Vos, T., Hornberg, C., Scheidt-Nave, C., Zeeb, H. & Krämer, A. (2014). Trends in Disease Burden in Germany: Results, Implications and Limitations of the Global Burden of Disease Study. *Deutsches Ärzteblatt International* 111, 629-638.

Schlögl, H. (2020). Einführung des Nutri-Score in Deutschland: Erste große Studie zeigt Korrelation mit Mortalitätssenkung. *Diabetologe* 16, 747-748.

WHO (2019). *Guiding principles and framework manual for front-of-pack labelling for promoting healthy diet*. Genf: WHO.

ANGEBOTE IM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT

Aktionstag Zellgesundheit

Am 28. September findet der Aktionstag zum Thema Zellgesundheit statt. Erfahren Sie, wie Sie die Gesundheit Ihrer Zellen und damit Ihren gesamten Organismus unterstützen können.

09-10 Uhr	Botanischer Spaziergang
10.30-11.30 Uhr	Vortrag: Freie Radikale, was ist das?
12-13 Uhr	Outdoor Intervall Training

Sie können sich bis zum 21. September unter https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktions-tag_anmeldung für den Aktionstag anmelden.

Pause Aktiv

Die Pause Aktiv ist ein 15-minütiges effektives Bewegungsangebot an Ihrem Arbeitsplatz mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen, die in Alltagskleidung durchgeführt werden. Nutzen Sie die Pause Aktiv, um Anregungen zu mehr Bewegung im Arbeitsalltag zu erhalten.

Veranstaltungsort: via Livestream mit dem vorher zugesandten Link

Die Pause Aktiv findet mittwochs von 12.00 bis 12.15 Uhr statt.

Bitte nehmen Sie Kontakt über annabell.suess@uni-ulm.de auf, wenn Sie an diesem kostenfreien Angebot teilnehmen möchten.

Achtsame Mittagspause

Spannende und entspannende Musik kann eine große Wirkung auf unseren Körper und unsere Emotionen entfalten. Eintauchen, abtauchen und mit einer Körperreise sich selbst wahrnehmen und erleben. Dann wieder entspannt auftauchen und mit neuer Energie den weiteren Tag gestalten.

Veranstaltungsort: via Livestream mit dem vorher zugesandten Link

Kursleitung: Klaus Fumy, KIZ-Mitarbeiter, DJ und Theaterpädagoge

Die achtsame Mittagspause findet montags vom 27.09. bis 20.12.2021 von 12.00 bis 12.20 Uhr statt.

Bitte nehmen Sie Kontakt über annabell.suess@uni-ulm.de auf, wenn Sie an diesem kostenfreien Angebot teilnehmen möchten und noch nicht im Verteiler sind.