

Nutri-Score: Hilfreicher Wegweiser oder doch nur ein Label?

Berlin, 21. März 2025 - Grün ist gut, rot ist schlecht – oder doch nicht? Die bunte Buchstabenampel auf Lebensmittelverpackungen soll Verbrauchende durch den Produktdschungel navigieren. Doch was steckt wirklich hinter dem Nutri-Score und wie hilfreich ist er im Alltag? Oviva-Ernährungsexpertin Veronika Albers erklärt, was es mit der Ampel auf sich hat.

Nährwert-Dschungel: Die drei Kennzeichnungssysteme im Überblick

Im Etiketten-Wirrwarr auf unseren Lebensmitteln verstecken sich bis zu drei verschiedene Nährwertkennzeichnungen: die Nährwerttabelle (Pflicht seit 2016), die freiwillige Angabe der Referenzmenge und der ebenfalls freiwillige Nutri-Score.

Die **Nährwerttabelle** gibt die durchschnittlichen Nährwerte eines Lebensmittels pro 100 Gramm oder 100 Milliliter an. Sie informiert die Verbrauchenden über den Energiegehalt des Lebensmittels und informiert über die enthaltenen Nährstoffe.

Die **Angabe der Referenzwerte** ist eine freiwillige Kennzeichnung. Sie zeigt, wie viel Prozent der empfohlenen Tageszufuhr an Energie erreicht werden. Zusätzlich werden die vier angegebenen Zielnährstoffe (Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben.

Seit 2020 bringt der **Nutri-Score** die Ampel auf unsere Lebensmittel. „Der Nutri-Score soll es ermöglichen, den Nährwert eines Lebensmittels auf einen Blick zu erfassen“, erklärt Veronika Albers von Oviva. Sie ist Diplom-Ökotrophologin und ausgebildete Ernährungsberaterin. „Er verwendet die Buchstaben A bis E, die mit einer Farbampel hinterlegt sind. Grün-A steht für eine eher günstige, Rot-E für eine eher ungünstige Nährstoffzusammensetzung.“ Ziel der Kennzeichnung: Eine schnelle Orientierung über das gesamte Nährwertprofil eines Lebensmittels und die Erleichterung des Vergleichs mit anderen Produkten.

Nutri-Score: Wertvolle Orientierung im Produktvergleich

Während die Nährwerttabelle kleingedruckt auf der Rückseite von Lebensmittelverpackungen steht, prangt der Nutri-Score gut sichtbar auf der Vorderseite. Besonders nützlich wird er, wenn Produkte derselben Kategorie verglichen werden. „Hier gibt es oft erstaunliche Unterschiede“, bemerkt Albers. Der Nutri-Score kann beispielsweise also dabei helfen, die gesündeste Müslimischung zu erwischen.

Aber Obacht: Der Nutri-Score ist weit davon entfernt, ein umfassendes Ernährungshandbuch zu sein. „Nur Produkte mit A-Bewertung zu wählen, bedeutet nicht automatisch, dass man sich ausgewogen ernährt“, warnt Albers. Pasta bekommt beispielsweise oft ein grünes A, weil sie fett-, zucker- und salzarm ist. Trotzdem würde keine Ernährungsfachkraft empfehlen, ausschließlich Pasta zu essen, da sie hauptsächlich aus leicht verdaulichen Kohlenhydraten besteht. Der Score berücksichtigt zudem keine wichtigen Ernährungsaspekte wie

Vitamingehalt, Mineralstoffzusammensetzung oder individuelle Ernährungsbedürfnisse. „Der Nutri-Score sagt nichts darüber aus, was man bevorzugt essen sollte, wenn man eine ausgewogene Ernährung anstrebt“, fasst Albers zusammen.

Die Lücken im System: Was der Nutri-Score nicht leistet

Der Nutri-Score hat klare Grenzen. „Er ist keine Hilfe beim Zusammenstellen ausgewogener Mahlzeiten“, betont Albers. „Er gibt weder Einblicke in die persönlichen gesundheitlichen Bedürfnisse noch in die individuellen Ziele.“ Darüber hinaus ignoriert das System frische, unverarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Obst und frischen Fisch. Dabei bilden sie die Grundlage einer gesunden Ernährung.

Auch beim Abnehmen ist der Nutri-Score keine große Hilfe. Zwar korrigiert er irreführende Herstellerangaben wie „weniger Zucker“ oder „mit wertvollem Multivitamin“ auf ungesunden Lebensmitteln. Doch selbst wer nur noch Produkte mit Nutri-Score A wählt, ernährt sich nicht unbedingt sinnvoll und ausgewogen. Denn der Score verrät nicht, welche Lebensmittelkombinationen den Tagesbedarf an Proteinen, gesunden Fetten, Ballaststoffen, Mineralstoffen oder Vitaminen optimal decken. „Außerdem erreicht man damit nicht unbedingt ein Kaloriedefizit – denn das hängt davon ab, wie viel und was man isst“, ergänzt Albers.

Fazit: Ein Wegweiser, der Ernährungswissen nicht ersetzt

„Der Nutri-Score hilft dabei, sich besser zu orientieren. Aber ein ganzheitlicher Ernährungsansatz erfordert immer mehr als nur einen Blick auf eine farbcodierte Kennzeichnung“, fasst Albers zusammen. Trotz seiner Einschränkungen kann der Nutri-Score ein hilfreicher Wegweiser bei verarbeiteten Lebensmitteln sein. „Der Nutri-Score zeigt zuverlässig, welches Produkt gesünder ist, wenn Sie Tiefkühlpizza, fertige Pastasauce oder Früchtejoghurt wählen“, erklärt Albers. Ein umfassendes Ernährungswissen oder eine individuelle Beratung kann er jedoch nicht ersetzen.

Anders als der Nutri-Score bewertet der Oviva Ernährungskompass Mahlzeiten und Snacks in Bezug auf die gesamte tägliche Ernährung. Dafür analysiert und bewertet die App mithilfe von KI die Lebensmittel, die als Foto oder Text erfasst wurden. Sie berücksichtigt dabei sowohl einzelne Nährwerte, als auch die Gesamtbilanz der täglichen Ernährung. Der Ernährungskompass zeigt die Ergebnisse in leicht verständlichen Kategorien – optimal, mehr davon, weniger davon. So erhalten Oviva Nutzende direktes Feedback zu ihren Ernährungsgewohnheiten. Sie können gezielt gesündere Entscheidungen treffen, die weit über die einfache Produktauswahl nach dem Nutri-Score hinausgehen.

Über Oviva

Eine gesündere Zukunft für alle: Oviva's Mission ist es, Menschen mit gewichtsbedingten Krankheiten durch die zugänglichste und wirksamste Therapie (beim Abnehmen) zu helfen. Gegründet im Jahr 2014, erkannte das multidisziplinäre Gründerteam um Kai Eberhardt und Manuel Baumann, dass für Oviva-Teilnehmende eine Kombination aus persönlicher Beratung und unterstützender App zu nachhaltigem Gewichtsverlust führen kann. Heute ermöglicht die als Medizinprodukt zertifizierte Oviva-App ihren Nutzern, sich ihr Verhalten durch beispielsweise das Mahlzeiten-Tracking bewusster zu machen, sich selbstständig Ziele zu setzen und durch die Lerninhalte besser zu verstehen, wie sie langfristig gesündere

Gewohnheiten schaffen können. Sie erlaubt zudem den Austausch mit über 250 Ernährungsberatern per Chat und stellt hilfreiche Lerninhalte zu den Themen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit bereit. Oviva's App-begleitete Therapie unterstützt die Teilnehmenden dabei, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte und führt somit zu Einsparungen im Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet in der Schweiz, in Deutschland und in der UK direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und hat europaweit bereits über 700.000 Patienten behandelt. Weitere Informationen gibt es unter:

<https://oviva.com/de/de/>