



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

NUTRI-SCORE -



EIN EINBLICK

Kurzreferat anlässlich des Austausches der
kantonalen WAH-Fachpersonen
Einsiedeln, 17. September 2022

Stéphanie Bieler, BSc
Ernährungsberaterin SVDE

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Rückblick

- Entwicklung in Frankreich, dort seit 2017 auf verpackten Lebensmitteln im Einsatz.
- In der CH unterstützt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV die Einführung seit 2019.
- 2021 haben sich sieben Länder - Frankreich, Belgien, Deutschland, Luxemburg, die Niederlande, Spanien und die Schweiz - offiziell zu einer europäischen Koordination verpflichtet, um die Verwendung des Nutri-Score zu erleichtern.

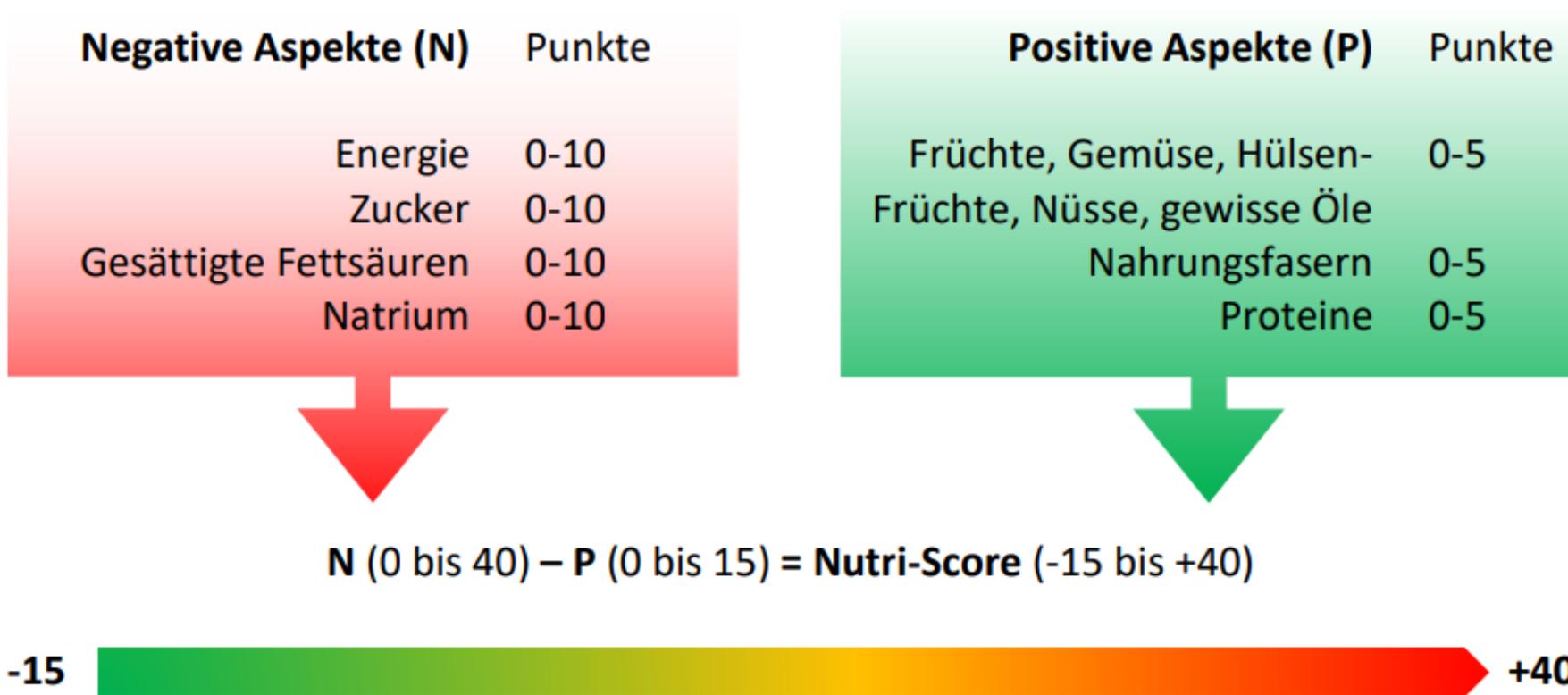
Nutri-Score kurz gefasst

- Steht für Transparenz und Vergleichbarkeit
- Ermöglicht es dem Konsumenten, die Ausgewogenheit von Produkten zu vergleichen, ohne dass sie Zutatenlisten und Nährwertdeklarationen verstehen müssen.
- Der Nutri-Score ist keine absolute Bewertung. Er dient dazu, ähnliche Lebensmittel miteinander zu vergleichen.
- Der Nutri-Score ist keine Ernährungsempfehlung und kein Ersatz der Schweizer Lebensmittelpyramide.

Nutri-Score – wie kommt er zustande?

- Mittels einer wissenschaftlich entwickelten und umfassend validierten Formel werden günstige und ungünstige Eigenschaften bezüglich der Zusammensetzung pro 100g oder 100ml miteinander verrechnet.

NutriScore – wie kommt er zustande?



Zuteilung der Punkte für die N-Komponenten

Punkte	Energiedichte (kJ/100 g)	Zucker (g/100 g)	gesättigte Fettsäuren (g/100 g)	Natrium (mg/100 g) ⁶
0	≤ 335	≤ 4,5	≤ 1	≤ 90
1	> 335	> 4,5	> 1	> 90
2	> 670	> 9	> 2	> 180
3	> 1005	> 13,5	> 3	> 270
4	> 1340	> 18	> 4	> 360
5	> 1675	> 22,5	> 5	> 450
6	> 2010	> 27	> 6	> 540
7	> 2345	> 31	> 7	> 630
8	> 2680	> 36	> 8	> 720
9	> 3015	> 40	> 9	> 810
10	> 3350	> 45	> 10	> 900

Zuteilung der Punkte für die P-Komponenten

Punkte	Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Raps-, Baumnuss- und Olivenöl (%)	Ballaststoffe (g/100 g) (AOAC- Methode)	Protein (g/100 g)
0	≤ 40	≤ 0,9	≤ 1,6
1	> 40	> 0,9	> 1,6
2	> 60	> 1,9	> 3,2
3	-	> 2,8	> 4,8
4	-	> 3,7	> 6,4
5	> 80	> 4,7	> 8,0

[Outil_Calcul_Nutri-Score_DE \(1\).xlsx](#)

Berechnung Nutri-Score

	B	C	D	E	F	G	H	I
Vanillecrème, Tiptopf S. 321								
	Kilojoule	Zucker	Gesättigte FS	Natrium	Eiweiss	Nahrungsfasern	Früchte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Öle	
10 g Stärkemehl	151	0	0	0	0	0.1	0	
600 ml Vollmilch	1692	28.2	14.4	234	19.2	0	0	
30g Zucker	510	30	0	0	0	0	0	
100 g Ei	583	0.3	2.6	150	12.6	0	0	
½ Vanilleschote	0	0	0	0	0	0	0	
SUMME (740 g)	2936	58.5	17	384	31.8	0.1	0	
100 g	396.8	7.9	2.3	51.9	4.3	0.0	0.0	

[Outil Calcul Nutri-Score DE \(1\).xlsx](#)

Nutri-Score



Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Kritik

Wie kann der Nutri-Score hilfreich sein, wenn Tiefkühl-Frites einen grünen Score erhalten können?

Der Nutri-Score gilt für die Produkte, wie sie verkauft werden, also im Falle der Frites meistens ungesalzen und noch kaum frittiert. Der Score kann nicht berücksichtigen, ob die Frites zuhause frittiert oder nur im Backofen gebacken werden und wie viel Salz ihnen vor dem Konsumieren noch beigegeben wird.

Kritik

Wie kann der Nutri-Score hilfreich sein, wenn ein Light Getränk grün und das Olivenöl orange gekennzeichnet wird? Ein natürliches Olivenöl ist doch gesünder als ein künstlich gesüßtes Getränk?

Der Nutri-Score ist dafür konzipiert, ähnliche Produkte miteinander zu vergleichen. Er unterstützt beim Entscheid für ein Getränk unter anderen Getränken beziehungsweise ein Öl unter anderen Ölen und Fetten. Ein Vergleich zwischen einem Getränk und einem Öl macht hingegen keinen Sinn.

Nutri-Score Beispiele



Per portie van 200 ml halfvolle melk + 13,5 g poeder / Si une portion est 200 ml de lait demi-écrémé + 13,5 g de poudre / W jednej porcji 200 ml mleka częściowo odtuszczonego (1,6% tłuszczu) + 13,5 g proszku.

Voedingswaarde informatie Informations nutritionnelles Wartość odżywcza	Per / Pour / W 100 g poeder / poudre / proszku	Per / Pour / W 100 ml	Per portie / Par portion / W porcji	%R ¹⁾ per portie / %AR ¹⁾ par portion / %RWS ¹⁾ w porcji
Energie / Énergie /Wartość energetyczna	1634 kJ 386 kcal	304 kJ 72 kcal	638 kJ 151 kcal	8%
Vetten / Matières grasses / Tłuszcz waaraan verzadigde vetzuren / dont acides gras saturés / w tym kwasy ²⁾ tłuszczowe nasycone	3,6 g 1,6 g	1,8 g 1,1 g	3,7 g 2,3 g	5% 12%
Koolhydraten / Glucides / Węglowodany waaraan suikers / dont sucres / w tym cukry	78,9 g 75,1 g	9,8 g 9,5 g	20,6 g 20,1 g	8% 22%
Vezels / Fibres alimentaires / Błonnik	7,7 g	< 0,5 g	1,0 g	-
Eiwitten / Protéines / Białko	5,1 g	3,6 g	7,5 g	15%
Zout / Sel / Sól	0,41 g	0,14 g	0,30 g	5%
Vitamine D / Vitamina D	11 µg (220% ²⁾)	0,73 µg (15% ²⁾)	1,5 µg (30% ²⁾)	-
Vitamine C / Vitamina C	150 mg (188% ²⁾)	11 mg (14% ²⁾)	24 mg (30% ²⁾)	-

¹⁾ De Referentie-inname voor een gemiddelde volwassene (8400 kJ/2000 kcal). Deze verpakking bevat 37 porties. Porties dienen te worden aangepast aan de leeftijd van kinderen. AR: Apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ / 2000 kcal). Cet emballage contient 37 portions. Les portions doivent être adaptées à l'âge de l'enfant. / RWS: Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej (8400 kJ / 2000 kcal). Opakowanie zawiera 37 porcji. Wielkość porcji powinna być dostosowana do wieku dziecka.
²⁾ WNE: Referentie-waarde etikettering / VNR: Valeurs nutritionnelles de référence / RWE: Referencyjna wartość spożycia.

Wissen, was essen.

sgesn.ch

Nutri-Score Beispiele



ZUTATEN: 53,1% **Vollkornweizenmehl**, Zucker, 17,2% Maisgrieß, Glukosesirup, 5,6% fettarmer Kakao, Calciumcarbonat, enthält Sonnenblumenöl und/oder Palmöl, Salz, natürliche Aromen, Eisen, Niacin, Pantothensäure, Vit. D, Vit. B6, Thiamin (Vit. B1), Riboflavin (Vit. B2), Folsäure.
Kann **Milch** und **Nüsse** enthalten.

Nährwertinformationen Informations nutritionnelles	Pro / Pour 100 g	Pro / Pour 30 g (%*)
Energie/Énergie	1595 kJ 377 kcal	479 kJ (6%) 113 kcal (6%)
Fett/Matières grasses, davon gesättigte Fettsäuren dont acides gras saturés	2,8 g 1,1 g	0,8 g (1%) 0,3 g (2%)
Kohlenhydrate/Glucides, davon Zucker/dont sucres	75,2 g 22,4 g	22,6 g (9%) 6,7 g (7%)
Ballaststoffe/ Fibres alimentaires	8,6 g	2,6 g (-)
Eiweiss/Protéines	8,5 g	2,6 g (5%)
Salz/Sel	0,22 g	0,07 g (1%)

Ausblick

Seit Februar 2021 evaluieren unabhängige Wissenschaftler*innen der am Nutri-Score beteiligten/interessierten Staaten den Algorithmus. Ziel ist es, den Algorithmus weiter zu verbessern, um die Aussagekraft und Differenzierbarkeit der Bewertungen zu erhöhen.

Erste Anpassungen:

- Die Gehalte von Zucker und Salz werden stärker gewichtet.
- Nahrungsfasergehalt wird stärker gewichtet.
- Differenzierung bei den Speiseölen.
- Zusätzliche Regelungen für Fleisch und Fleischprodukte.
- differenziertere Bewertung von Fisch/Meeresfrüchten sowie gesüßten und ungesüßten Milchprodukten.

Materialien für den Unterricht

- Nutriscore – Unterrichtsmodul für die Sekundarstufe 1 (Deutschland): <https://www.ble-medienservice.de/0178/nutri-score-unterrichtsmodul-fuer-die-sekundarstufe-1>
- Erklärvideo des Bundeszentrums für Ernährung BzfE (Deutschland): <https://youtu.be/46KBQzqWz0>
- Erklärvideo zum Nutriscore vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV: <https://youtu.be/hpDFjtbdMAo>
- Nutriscore selbst berechnen: <https://www.blv.admin.ch/nutri-score> («nützliche Informationen zur Einführung des Nutriscore → ganz unten: «Excel zur Berechnung des Nutriscore»

Weiterführende Links

- [Grundlagenpapier der Allianz Ernährung: NutriScore – Einfach gesünder einkaufen.](#)
- [«Der neue Nutriscore» Artikel aus «Ernährung im Fokus»](#)
- [Webseite des BLV zum Nutri-Score](#)

Wissen, was essen.

sges.ch