

Die Berechnungsgrundlage des NutriScores befindet sich im ständigen Prozess. Die letzten Optimierungen müssen von den Herstellern bis spätestens Ende 2025 umgesetzt werden.

Fazit:

Der Score kann helfen, tut er meistens aber nicht. Oftmals hilft schon der logische Menschenverstand oder der Blick auf die Zutatenliste und Nährwerttafel. Z. B. gab es einen Zitronensaft pur, der mit B bewertet wurde. B ist zwar relativ gut, aber warum hat er kein grünes A bekommen? Wieviel nimmt man denn von dem Zitronensaft? Meist nur ein Spritzer, d. h. es kann auch nicht zu viel Zucker aufgenommen werden. Doch Beispiele gibt es jede Menge. Sollte Sie dazu Fragen haben, können wir in der Ernährungsberatung darauf eingehen.

Die gesündesten Lebensmittel, wie frisches Gemüse und Obst, haben keinen Nutri-Score und sollten die Basis einer ausgewogenen Ernährung bilden.

Blieben Sie interessiert, neugierig und wachsam, das wünschen Ihnen

Birgit Hartmann

Luise Riedl (Praktikantin der Ernährungswissenschaft)

Mein Leistungsspektrum finden Sie auf
www.ideal-essen.de

Praxen

Eilenburger Str. 86 a
04425 Taucha

Holzhäuser Str. 81
04299 Leipzig

Postadresse

Rosenweg 13
04425 Taucha

© 034298 14516
info@ideal-essen.de



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten –
VDD e.V.

Ampel für's Essen: Schlauer einkaufen dank Nutri-Score?



Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 54 | September 2025 – April 2026



Liebe Leserinnen und Leser,

Sie kennen das vielleicht: Im Supermarkt stehen Sie vor dem Regal und fragen sich, welches Lebensmittel tatsächlich eine ausgewogenere Wahl ist. Immer häufiger begegnet Ihnen hier das farbige Nutri-Score-Label mit den Buchstaben A bis E. Doch was steckt dahinter – und wie hilfreich ist dieses Label wirklich?

Was fließt in den Nutri-Score ein?

- Pluspunkte geben: Ballaststoffe, Eiweiße, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte
- Minuspunkte geben: hohe Kalorienzahl, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz

Berechnet wird immer auf 100g bzw. 100ml (unabhängig davon, wie realistisch diese Portionsmenge in der Alltagsnutzung ist)

Was bringt der Nutri-Score in der Praxis?

Vergleich von Lebensmittels innerhalb einer Produktgruppe zum Beispiel diese zwei Müslis. Hier hilft der Score dem Verbraucher, eine bessere Entscheidung zu treffen.



Bei diesen zwei Produkten sieht es schon anders aus. Beide haben eine gute Bewertung erhalten. Doch kann man wirklich sagen, Chips und Pommes sind gesund?



Worauf Sie achten sollten:

- Freiwillige Angabe: kann bei ungünstig bewerteten Produkten weggelassen werden, z. B. haben wir mit dem roten E gar nichts im Regal gefunden.
- Beschönigen der Bewertung durch minimale Rezepturanpassungen möglich, u. a. können viele Zusatzstoffe/E-Nummern enthalten sein.
- Nicht jeder Aspekt wird einbezogen: Vitamine, Omega-3-Fettsäuren, Herkunft der Zutaten oder Zusatzstoffe wie Aromen finden KEINEN Eingang in die Bewertung.
- Ausgleich von ungünstigen Zutaten mit guten Zutaten: Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich.
- Nicht für unverarbeitete Lebensmittel geeignet
- Keine Aussage über den Gesundheitswert: Ein Lebensmittel mit einem Nutri-Score A gilt nicht automatisch als „gesund“, z. B. weil der Sättigungsgrad nicht berücksichtigt wird.
- Keine allgemeine Ernährungsempfehlung: Der Nutri-Score ersetzt nicht die individuelle Ernährungsberatung, sondern dient zur schnellen Orientierung.