

Nutri-Score



Wofür steht der Nutri-Score?

Es handelt sich um ein Logo auf der Vorderseite der Verpackung, das mit Hilfe einer farbigen Skala von A - grün (=ausgewogen) bis E - rot (= unausgewogen) über die Zusammensetzung eines Produktes informiert. Es hilft, ähnliche Lebensmittel mit wenig Zeitaufwand zu vergleichen und die gesündere Wahl zu treffen.



Wie funktioniert der Nutri-Score?

Der Score wird mittels einer wissenschaftlich validierten Formel ermittelt. Dabei werden positive und negative Aspekte miteinander verrechnet. Zu den positiven Aspekten gehören der Gehalt an Früchten, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, gewissen Ölen, Nahrungsfasern und Eiweiss.

Umgekehrt tendiert der Score umso stärker in den roten Bereich, je mehr Zucker, Salz, gesättigte Fettsäuren und Energie ein Lebensmittel enthält.

Was gilt es zu beachten?

Der Nutri-Score ist keine absolute Bewertung. Er dient dazu, ähnliche Lebensmittel miteinander zu vergleichen. So kann ein Joghurt mit einem anderen Joghurt verglichen werden, genau wie eine Pizza mit einer anderen Pizza verglichen werden kann. Er eignet sich hingegen nicht, um einen Joghurt mit einer Pizza zu vergleichen.

Der Nutri-Score ist keine Ernährungsempfehlung und kein Ersatz der Schweizer Lebensmittelpyramide. Weder rechtfertigt ein grüner Nutri-Score den uneingeschränkten Konsum, noch bedeutet ein roter Score ein Verbot. Der Nutri-Score hilft Ihnen lediglich dabei, unter identischen Produkten das gesündere auszuwählen.

Weitere Informationen und ein Video zur Erläuterung finden Sie unter www.blv.admin.ch/nutri-score.

