

Der Nutri-Score

Informationen in Leichter Sprache

Fachleute zum Thema Ernährung haben den Nutri-Score entwickelt.

Score ist englisch und wird so ausgesprochen: Skohr.

Das bedeutet: Punkt-Zahl.

Mit dem Nutri-Score werden die Nähr-Stoffe in Lebensmitteln mit Punkten bewertet.

So können Lebensmittel aus der gleichen Kategorie verglichen werden.

Zum Beispiel Natur-Joghurt und Frucht-Joghurt.

Der Nutri-Score ist nur auf verpackten Lebensmitteln gedruckt.

Es gibt **keinen** Nutri-Score für frisches Obst und Gemüse oder Fleisch beim Metzger.

Es gibt Nähr-Stoffe, die besser für die Gesundheit sind.

Ein anderes Wort dafür ist günstige Nähr-Stoffe.

Von manchen Nähr-Stoffen sollte man nicht zu viel essen.

Sie sind sonst **nicht** so gut für die Gesundheit.

Diese heißen auch ungünstige Nähr-Stoffe.

Der Nutri-Score zeigt an,

ob ein Lebensmittel mehr günstige oder mehr nicht so günstige Nähr-Stoffe enthält?

Der Nutri-Score soll es einfacher machen, gesündere Lebensmittel schnell zu erkennen.

Hier finden Sie Informationen, um den Nutri-Score richtig zu benutzen.



Abbildung: Santé Publique France



Wie wird der Nutri-Score berechnet?

Sie finden den Nutri-Score nur bei verpackten Lebensmitteln.

Dann ist der Nutri-Score vorne auf der Verpackung.

Aber Sie finden den Nutri-Score nicht
auf allen Lebensmittel-Verpackungen.

Die Hersteller von Lebensmitteln
können den Nutri-Score freiwillig nutzen.

Für den Nutri-Score werden Inhalts-Stoffe von Lebensmitteln bewertet.
Fachleute unterscheiden zwischen für die Gesundheit **günstigen**
und **ungünstigen** Inhalts-Stoffen.

Wenn wir viele für die Gesundheit **günstige** Inhalts-Stoffe essen,
gibt es eine positive Wirkung auf den Körper.

Das sind zum Beispiel

- Ballaststoffe
- Proteine
- Obst
- Gemüse
- Hülsenfrüchte

Wenn wir viele Lebensmittel mit für die Gesundheit **ungünstigen** Inhalts-
Stoffen essen,

gibt es ein höheres Risiko für Krankheiten.

Das sind zum Beispiel Lebensmittel mit

- sehr vielen Kilo-Kalorien, kurz **kcal**
- viel Salz
- viel Fett
- viel Zucker

Was bedeuten die Kategorien A, B, C, D und E?

Der Nutri-Score soll Ihnen beim Einkaufen die Auswahl zwischen den Lebensmitteln erleichtern.

Insgesamt gibt es auf dem Nutri-Score 5 Kategorien:
A, B, C, D und E.

Die Kategorien A und B sind grün.

Sie haben mehr für die Gesundheit günstige als ungünstige Nähr-Stoffe.



Abbildung: Santé Publique France

Die Kategorie C ist gelb.

Sie hat etwas mehr ungünstige
als günstige Nähr-Stoffe für die Gesundheit.



Abbildung: Santé Publique France

Die Kategorien D und E sind orange-rot.

Sie haben viel mehr für die Gesundheit ungünstige
als günstige Nähr-Stoffe.



Abbildung: Santé Publique France

Wie verwende ich den Nutri-Score?

Sie wollen Lebensmittel mit günstigen Inhalts-Stoffen für die Gesundheit kaufen?

Auf der Verpackung sehen Sie den Nutri-Score.

Sie finden einen Müsli-Riegel mit dem Nutri-Score A.

Und Sie finden einen Müsli-Riegel mit dem Nutri-Score C.

Der Müsli-Riegel mit dem Nutri-Score A enthält mehr günstige Inhalts-Stoffe als der andere Müsli-Riegel.

Das bedeutet:

Der Müsli-Riegel mit dem Nutri-Score A ist die gesündere Wahl.

Wichtig ist:

Vergleichen Sie nur Lebensmittel aus den gleichen Gruppen.

Also zum Beispiel

Pizza Salami und Pizza Hawaii.

Mit dem Nutri-Score sollten Sie **nicht**

Joghurt mit Pizza vergleichen.

Das sind Lebensmittel aus zwei verschiedenen Gruppen.

Ergänzung zu den Ernährungs-Empfehlungen

Der Nutri-Score ist eine Ergänzung

zu den Ernährungs-Empfehlungen.

Das bedeutet:

Fachleute informieren in den Ernährungs-Empfehlungen zu einer gesunden Ernährung.

So sollen alle wichtigen Nähr-Stoffe

in der täglichen Ernährung aufgenommen werden.

Der Nutri-Score informiert über die Zusammensetzung der Nährstoffe in den Lebensmitteln.

So erleichtert der Nutri-Score beim Einkaufen die Wahl zwischen Lebensmitteln.



Ein grüner Nutri-Score bedeutet **nicht**,
dass Sie ein Lebensmittel in großen Mengen essen sollten.
Natürlich können Sie auch Lebensmittel mit rotem Nutri-Score essen.
Wichtig ist aber:
Essen Sie bewusst und entscheiden Sie selbst
welche Lebensmittel Sie essen wollen.

Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt wurde von
Special Olympics Deutschland geschrieben.
Dafür wurde **SOD** vom **Max Rubner-Institut** beraten.
Das **MRI** forscht zum Thema Ernährung und Lebensmittel.
Mehr über das Institut erfahren Sie unter: www.mri.bund.de

Die Grafiken sind von Santé Publique France.
Das ist eine Organisation in Frankreich.
Dort arbeiten auch Fachleute für Ernährung.

Special Olympics Deutschland ist die größte Sport-Organisation
für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.
SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema
Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.
Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache
finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:
<https://www.mri.bund.de/de/themen/naehrwertkennzeichnung/>

Weitere Informationen zum Nutri-Score finden Sie unter:
[Nutri-Score | Bundeszentrum für Ernährung \(BZfE\)](#)

Stand: Juni 2026