

Nutri-Score Berechnung

1. Schritt: Inhaltsstoffe ermitteln und mit Bewertungsschablone prüfen

Nährwerte pro 100g	Handelsüblicher Naturjoghurt 3,5%	■	+	Handelsüblicher Joghurt Schoko/Karamell Mix	■	+
Energie (kJ/kcal)	310/74	0		741/177	2	
Fett (g) → davon gesättigte Fettsäuren	3,5 2,3	2		8,8 5,5	5	
Kohlenhydrate (g) → davon Zucker (g)	5,7 5,7	1		22 19	4	
Eiweiß (g)	4,9		3	2,5		(1) ²
Salz (g) ¹	0,18	0		0,33	1	
Zwischensumme		3	3		12	0

1. Für die Berechnung wird der Natriumgehalt herangezogen, den man durch Division mit 2,5 aus dem Salzgehalt ermittelt.
2. Liegt die Summe der negativ bewerteten Punkte über 10 und gibt es weniger als 5 Punkte für den Anteil an Obst, Gemüse, Nüssen und Ölen, dann werden die Punkte des Proteingehaltes nicht berücksichtigt (Ausnahme: Käse).

Bewertungsschablone

■ Punkte (pro 100g)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energie (kcal)	≤80	>80	>160	>240	>320	>400	>480	>560	>640	>720	>800
Zucker (g)	≤4,5	>4,5	>9	>13,5	>18	>22,5	>27	>31	>36	>40	>45
gesättigte Fettsäuren	≤1	>1	>2	>3	>4	>5	>6	>7	>8	>9	>10
Natrium (mg)	≤90	>90	>180	>270	>360	>450	>540	>630	>720	>810	>900
+	Punkte (pro 100g)										
Protein (g)	≤1,6	>1,6	>3,2	>4,8	>6,4	>8,0					
Ballaststoffe (g)	≤0,9	>0,9	>1,9	>2,8	>3,7	>4,7					
Obst, Gemüse, Nüsse, Öle (%)	≤40	>40	>60	-	-	>80					

2. Schritt: Gesamtpunktzahl ermitteln

Formel:	(Σ - Punkte) -	(Σ + Punkte) =	GESAMTPUNKTE
Handelsüblicher Naturjoghurt 3,5%	3	3	0
Handelsüblicher Joghurt Schoko/Karamell Mix	12	0	12

3. Schritt: Produkt einordnen

GESAMTPUNKTE	NUTRI-SCORE	JOGHURTS
-15 bis -1	A	
0 bis 2	B	Handelsüblicher Naturjoghurt 3,5% Punkte: 0
3 bis 10	C	
11 bis 18	D	Handelsüblicher Joghurt Schoko/Karamell Mix Punkte: 12
19 und mehr	E	

Zusätzliche Informationen zu den Ergebnissen

Wieso bekommt der Naturjoghurt kein A?

Von Natur aus enthält das Milchfett gesättigte Fettsäuren, die in dieser Berechnung negativ bewertet werden. Würden Sie den Joghurt in der fettarmen Variante (1,5%) oder als veganes Soja-Produkt kaufen, wird das Produkt in der Nutri-Score Berechnung mit A bewertet.

Wieso schneidet der Joghurt Schoko/Karamell Mix so schlecht ab?

Er enthält im Gegensatz zum Naturjoghurt mehr als doppelt so viel Energie und gesättigte Fettsäuren sowie wie mehr als dreimal so viel Zucker. Das schlägt sich in der Bewertung nieder und führt zum Nutri-Score D. Würde der Hersteller den Zuckergehalt um 1 g (von 19 auf 18) und den Salzgehalt um 150 mg (von 330 mg auf 180 mg) reduzieren, würde das Produkt sogar den Nutri-Score C bekommen, obwohl sich der Energiegehalt dann kaum verändern würde.

Wieso wird der positive Punkt für Protein beim Joghurt Schoko/Karamell Mix nicht berücksichtigt?

Proteine nehmen bei der Berechnung des Nutri-Scores eine Sonderrolle ein. Positive Punkte für Proteine werden nur berücksichtigt wenn für das Lebensmittel zuvor weniger als 11 negative Punkte ermittelt wurden. Hierbei gilt eine Ausnahme: bei Käse werden die Punkte für den Proteingehalt immer miteinberechnet.

Quelle: Krankenkassen-Zentrale → <https://www.krankenkassenzentrale.de/wiki/nutri-score>

→ Weitere Informationen zum Thema Lebensmittelkennzeichnung: <https://www.krankenkassenzentrale.de/wiki/lebensmittelkennzeichnung>

→ Alles rund um eine gesunde Ernährung: <https://www.krankenkassenzentrale.de/wiki/ernaehrung>

→ KKZ Podcast - Gesunde Ernährung in einer schnellen Gesellschaft: <https://www.krankenkassenzentrale.de/podcast/patric-heizmann-gesunde-ernaehrung>