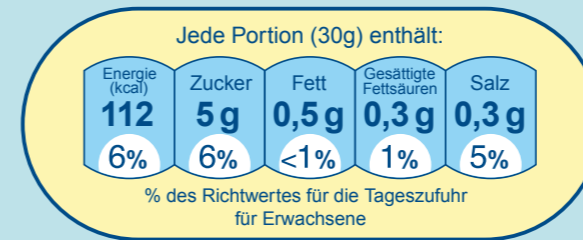


Auf den meisten Lebensmittelverpackungen finden sich ausreichend Informationen (v.a. in der Zutatenliste und Nährwertkennzeichnung), um den gesundheitlichen Wert eines Produktes beurteilen zu können – zumindest theoretisch. Leider fühlen sich aber viele Konsumentinnen und Konsumenten beim Kauf von Produkten überfordert bzw. haben keine Zeit, die Verpackungen ausreichend zu studieren, um eine Wahl zugunsten einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu treffen. Aus diesem Grund wurden Kennzeichnungen entwickelt, die es den Konsument/innen einfacher und rascher ermöglichen sollen, den gesundheitlichen Wert eines Lebensmittels zu beurteilen. In dieser Ausgabe von Didacta werden zwei solche Entscheidungshilfen vorgestellt. Beides sind keine Ernährungsempfehlung und kein Ersatz der Schweizer Lebensmittelpyramide.

GDA



GDA steht für den englischen Begriff «Guideline Daily Amount» (= Richtwert für die Tageszufuhr) und ist ein System, das vom Verband der europäischen Lebensmittelindustrie CIAA entworfen wurde. Dabei wird angegeben, wie viel Energie (Kalorien), Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Natrium bzw. Salz eine Portion eines Produktes in Gramm enthält und wie viel Prozent diese Mengen vom durchschnittlichen Richtwert für die Tageszufuhr eines Erwachsenen ausmachen. In der Schweiz werden bereits viele Produkte mit den GDA gekennzeichnet.

Chancen:

- + setzt die Mengen im Produkt in ein Verhältnis zum Tagesbedarf — + stellt den Gehalt ausgewählter Nährstoffe in einer übersichtlichen Form dar —
- + kennzeichnet den Nährstoffgehalt eines Produktes ohne Wertung

Grenzen:

- fokussiert einseitig auf «unerwünschte» Nährstoffe. «Erwünschte» Nährstoffe (z.B. Nahrungsfasern) werden nicht berücksichtigt — - die festgelegten Portionsgrößen sind häufig kleiner als gängige Verzehrsmengen — - die Richtwerte sind wissenschaftlich umstritten und stimmen nicht für alle Konsumenten

Nutri-Score



Der Nutri-Score hilft, ähnliche Lebensmittel rasch untereinander zu vergleichen und die gesündere Wahl zu treffen. Er kennzeichnet Lebensmittel mit einer farbigen Skala von A dunkelgrün (= ausgewogen) bis E dunkelorange (= unausgewogen):

Der Score wird mittels einer wissenschaftlich validierten Formel ermittelt. Dabei werden positive und negative Nährwertbestandteile 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 über alle Lebensmittel gesehen. Er dient dazu, ähnliche Lebensmittel miteinander zu vergleichen. Eine grün gekennzeichnete Pizza bedeutet eine gesündere Wahl als eine orange Pizza. Ein dunkelorange Joghurt ist weniger empfehlenswert als ein gelbes. Pizza und Joghurt können hingegen nicht anhand des Nutri-Score miteinander verglichen werden.

Chancen:

- + basiert auf einer wissenschaftlichen Formel —
- + ermöglicht einen schnellen Vergleich vergleichbarer Lebensmittel — + bietet einen Anreiz für Hersteller, gesündere Varianten anzubieten

Grenzen:

- Es können keine Lebensmittel unterschiedlicher Gruppen miteinander verglichen werden —
- nur verpackte Lebensmittel werden berücksichtigt. Unverarbeitetes Obst und Gemüse haben keine Nutri-Score Kennzeichnung.