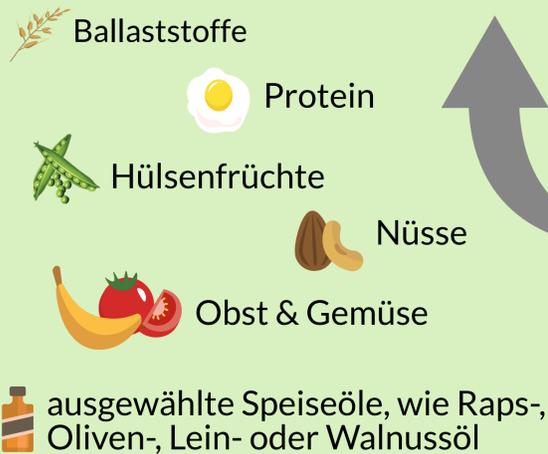


# Nutri-Score

Deutsche Sporthochschule Köln - Institut für Biochemie - Abteilung Sporternährung

Der Nutri-Score ist eine **Lebensmittelkennzeichnung**, welche die Auswahl von Produkten mit günstiger Nährstoffzusammensetzung erleichtern soll. Die Farbskala erlaubt einen **schnellen und einfachen Vergleich von Lebensmitteln derselben Produktkategorie**.

Folgende Inhaltsstoffe wirken sich **positiv** auf die Bewertung der Nährstoffzusammensetzung aus:<sup>1</sup>



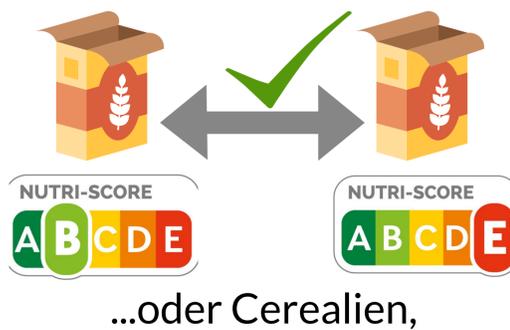
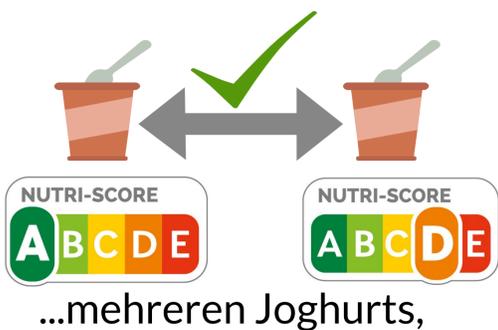
Der Score wird auf Grundlage der Nähr- und Inhaltsstoffe pro 100 g oder ml des Produkts berechnet.



Folgende Inhaltsstoffe wirken sich **negativ** auf die Bewertung der Nährstoffzusammensetzung aus:<sup>1</sup>



Der Nutri-Score kann Dir bei der Auswahl von Lebensmitteln innerhalb einer Produktkategorie Orientierung geben.<sup>2</sup> Beispielsweise hilft der Nutri-Score beim Vergleich der Nährstoffbilanz von...



**ACHTUNG:** Der Nutri-Score ist eine vereinfachte Nährwertkennzeichnung. Beachte daher, dass der Nutri-Score...<sup>3</sup>

...nur für verarbeitete oder aus mehreren Zutaten bestehende Lebensmittel sinnvoll ist.

...so berechnet wird, dass positiv bewertete Inhaltsstoffe durch negativ bewertete ausgeglichen werden. Lebensmittel mit einem grünen Score können z. B. zugesetzten Zucker enthalten.

...nicht aussagt, wie ausgewogen oder sportgerecht Deine Ernährung ist.

...nicht aussagt, wie gesund oder ungesund ein Produkt ist.

## Verwendung für Athlet\*innen?

Orientiere Dich bei der Lebensmittelauswahl an den sportspezifischen Ernährungsempfehlungen sowie den Anforderungen Deiner Sportart.

Verwende den Nutri-Score **lediglich als Ergänzung** zu den Ernährungsempfehlungen, wenn Du verarbeitete Lebensmittel auf einen Blick miteinander vergleichen möchtest.



Weitere Infografiken rund um das Thema Sporternährung findest Du auf [momentum@on](mailto:momentum@on).

## Referenzen

[1] Nutri-Score—Lebensmittelverband Deutschland. Abgerufen 10. August 2022, von <https://www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/kennzeichnung/naehrwert/nutri-score>  
[2] BMEL - Nutri-Score. Abgerufen 10. August 2022, von [https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/nutri-score\\_node.html](https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittel-kennzeichnung/freiwillige-angaben-und-label/nutri-score/nutri-score_node.html)  
[3] Hercberg, S., Touvier, M., & Salas-Salvado, J. (2022). The Nutri-Score nutrition label: A public health tool based on rigorous scientific evidence aiming to improve the nutritional status of the population. *International Journal for Vitamin and Nutrition Research*, 92(3-4), 147-157. <https://doi.org/10.1024/0300-9831/a000722>

## Kontakt

E-Mail: [sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de](mailto:sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de)  
Webseite: [www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung](http://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung)