

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
07.01.2026

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

Nutri-Score: Was bringt die neue Lebensmittelampel wirklich?

Seit Januar gelten neue Regeln für das Label – wie es uns hilft und wo Schwachpunkte sind

Eine gesunde Ernährung schützt vor Krankheiten und hält uns fit. Der Nutri-Score soll helfen, gesündere Lebensmittel schneller zu erkennen. Seit Anfang des Jahres gelten neue Regeln für das Label. Was steckt dahinter? Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus erklärt es.

Wie funktioniert der Nutri-Score?

Gunnar Mollenhauer: Der Nutri-Score ist wie eine Ampel für Lebensmittel. Er reicht von einem grünen A bis zu einem roten E und zeigt auf einen Blick, ob ein Produkt eher günstige oder ungünstige Nährwerte hat – zum Beispiel viel Zucker oder Fett. So kann man ähnliche Produkte schnell miteinander vergleichen und die gesündere Wahl treffen. Dabei wird ein Punktesystem genutzt: Gute Inhaltsstoffe können schlechte anteilig ausgleichen.

Welche Änderungen gelten seit Jahresbeginn?

Gunnar Mollenhauer: Jetzt wird strenger bewertet – insbesondere beim Zucker-, Salz- und Ballaststoffanteil. Neu ist auch eine genauere Bewertung des Proteingehalts. Eiweißreiche Lebensmittel können dadurch besser abschneiden. Schade: Der Nutri-Score bleibt freiwillig. Hersteller können selbst entscheiden, ob sie ihre Produkte damit kennzeichnen.

Woran kann ich neben dem Nutri-Score noch gesunde Nahrungsmittel erkennen?

Gunnar Mollenhauer: Die Nährwerttabelle ist bei verpackten Lebensmitteln EU-weit Pflicht und enthält genaue Angaben zu Energie, Fett, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz. Sie bewertet allerdings nicht, sondern liefert nur Zahlen – oft klein gedruckt auf der Rückseite. Grundsätzlich gilt: Eine ausgewogene Ernährung sollte vor allem auf frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln basieren. Und die tragen ohnehin keinen Nutri-Score.