



© Bernd Settnik/dpa

Nutri-Score

"Es gibt keinen Beweis, dass Biolebensmittel gesünder sind"

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Die Lebensmittelampel benachteilige Bio, klagt die Branche. Wirklich? Ein Mediziner erklärt die Vorteile des Nutri-Scores und warum wir gesunde Ernährung falsch angehen.

Interview: Ferdinand Dyck

3. MAI 2021, 8:34 UHR

ARTIKEL HÖREN

Seit einem halben Jahr prangt eine erweiterte Lebensmittelampel auf vielen Produkten im Supermarkt, der sogenannte Nutri-Score. Er soll auf den ersten Blick erkennbar machen, wie gesund ein Lebensmittel ist. Jetzt

regt sich Widerstand in der Biobranche: Der Bundesverband Naturkost Naturwaren kritisiert, der Nutri-Score benachteiligt biologische Lebensmittel [<https://n-bnn.de/aktuelles/22042021-nutri-score-benachteiligt-bio-bnn-startet-kampagne-im-naturkostfachhandel>], er lasse zu viele Faktoren gesunder Ernährung außer Acht. Wir haben den Ernährungsmediziner Martin Smollich gefragt, ob die Kritik berechtigt ist – oder sich die Biobranche nur um ihren Ruf sorgt. Und was denn nun tatsächlich entscheidend ist für eine gesunde Ernährung.

ZEITmagazin ONLINE: Herr Smollich, wie steht es um die Ernährungsexpertise der Deutschen?

Martin Smollich: Es gibt zwei Pole. Die einen Menschen sagen: "Hauptsache, es schmeckt mir" – und achten nicht auf Inhaltsstoffe. Die anderen achten tatsächlich drauf, was in einem Produkt drin ist und ob das gesund ist. Die ernährungswissenschaftlich perfekt gebildete Konsumentin, die jede Zutatenliste liest und alle synthetischen Substanzen erkennt, ist aber eine Illusion.

ZEITmagazin ONLINE: Kann der Nutri-Score dabei helfen, bewusste Ernährungsentscheidungen zu treffen?

Smollich: Die Studien dazu sind nicht ganz eindeutig, aber tendenziell sieht es schon so aus, als ob man mit dem Nutri-Score das Kaufverhalten positiv beeinflussen kann. Der Nutri-Score kann Verbrauchern ohne profundes Hintergrundwissen dabei helfen, besonders problematische Lebensmittel zu erkennen. Ich habe hier im Krankenhaus immer wieder mit Patienten zu tun, die ihre Ernährung krank gemacht hat. Gerade heute hat mir eine Kollegin von einer Mutter erzählt, die ihrem Kind jetzt Laugenstangen gibt, weil sie ihr geraten hatte, keine Laugenbrezeln zu kaufen. Das ist der Stand der Ernährungsexpertise bei vielen Menschen.

ZEITmagazin ONLINE: In Bioläden findet man den Nutri-Score bislang kaum. Der Bundesverband Naturkost Naturwaren will sich jetzt gegen die Kennzeichnung wehren. Biolebensmittel werden aus Sicht des Verbands diskriminiert, weil wichtige Faktoren gesunder Ernährung beim Nutri-Score gar nicht berücksichtigt würden. Etwa wie hoch ein Lebensmittel verarbeitet wurde oder ob viele Zusatz- und Ersatzstoffe drinstecken. Teilen Sie die Kritik?

MARTIN SMOLLICH

43, ist Professor am Institut für Ernährungsmedizin des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein in Lübeck. Er forscht unter anderem zu Mikronährstoffen und betreut die Patienten des Klinikums ernährungstherapeutisch. Auf seinem Blog Ernährungsmedizin [<https://www.ernaehrungsmedizin.blog/>] beschäftigt er sich mit aktuellen Entwicklungen in der Ernährungsmedizin.

Smollich: Welche Lebensmittel zu einer gesunden Ernährung beitragen, hängt an unterschiedlichen Fragen. Der Nutri-Score konzentriert sich im Moment noch auf die Inhaltsstoffe. Daneben könnte man durchaus den Verarbeitungsgrad des fertigen Produkts miteinbeziehen. Dafür gibt es mit der sogenannten NOVA-Klassifikation bereits eine wissenschaftlich genutzte Skala, auf die man sich stützen könnte. Hinter dem Nutri-Score steht ja ein Algorithmus, den man entsprechend weiterentwickeln könnte. Vermutlich wird der Trend aufgrund der Studienlage auch dahin gehen, dass man hoch verarbeitete Lebensmittel zukünftig deutlich kritischer sehen wird als heute.

ZEITmagazin ONLINE: Der Naturkost-Verband machte seine Kritik an einem konkreten Beispiel fest: Eine Cola light bekommt im Nutri-Score ein B, ein Bioapfelsaft ein C, schneidet also eine Note schlechter ab. Dabei sei Cola light ein hoch verarbeitetes Produkt, Bioapfelsaft aber ein sehr natürliches.

Smollich: Aus ernährungsmedizinischer Sicht werden Fruchtsäfte grundsätzlich als viel zu gesund wahrgenommen. Ich kenne Patienten mit Fettleber, Adipositas und Diabetes, die trinken jeden Tag zwei Liter Fruchtsaft, weil sie meinen, da wären Vitamine drin, deshalb sei das gesund. Dabei enthalten Fruchtsäfte häufig genauso viel Zucker wie Cola. Auch bei einem tollen Bioapfelsaft von der Streuobstwiese gilt leider: Zucker ist Zucker. Und der macht im Übermaß krank. Schon mit einem großen Glas Apfelsaft haben Sie die Empfehlung der WHO für Zucker von maximal 25 bis 50 Gramm pro Tag überschritten. Mein Rat: von beidem nicht viel trinken. Vielleicht ein kleines Glas am Tag.

Zum Thema

Gesunde Ernährung

Julia Klöckner

"Natürlich gibt es kein Recht auf Billigfleisch"

[<https://www.zeit.de/wirtschaft/2021-04/julia-kloeckner-lebensmittel-massentierhaltung-tierwohl-label-gruene-eu>]

Nutri-Score

Endlich Essen in Rot-Gelb-Grün!

[<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-09/nutri-score-gesunde-ernaehrung-lebensmittel-naehrwert-logo-julia-kloeckner>]

ZEITmagazin ONLINE: Bei der Herstellung von Biolebensmitteln dürfen deutlich weniger Zusatzstoffe verwendet werden als bei konventionellen Produkten. Heißt das, dass Biofertigprodukte besser für meine Gesundheit sind?

Smollich: Es gibt keine wissenschaftliche Studie, die beweist, dass Biolebensmittel gesünder sind – auch wenn die Intuition etwas anderes sagt. Wenn Menschen, die viele Bioprodukte konsumieren, überdurchschnittlich gesund sind, dann kann das auch daran liegen, dass diese Menschen besonders häufig gute Jobs, einen überdurchschnittlichen Bildungsstand und hohe Einkommen haben. Gesundheitlich unterscheidet sich eine Tiefkühlpizza aus dem Biomarkt nicht maßgeblich von einer aus dem Supermarkt.

ZEITmagazin ONLINE: Und wie ist es mit unverarbeiteten oder kaum behandelten Lebensmitteln wie etwa Milch?

Smollich: Das kommt darauf an, wie eng oder weit man den Gesundheitsbegriff fasst. Was Tierethik und Tierwohl angeht, ist Bio klar im Vorteil. Oder denken Sie an die Produktionsbedingungen für die Arbeiter, die weniger Pestiziden ausgesetzt sind. Auch dafür tragen wir mit unserer Kaufentscheidung eine Mitverantwortung. Außerdem werden bei der ökologischen Nutztierhaltung weniger Medikamente eingesetzt. Und wenn in Deutschland Antibiotika und multiresistente Erreger in die Umwelt gelangen, dann kann das meine persönliche Gesundheit beim nächsten Krankenhausaufenthalt durchaus betreffen.

ZEITmagazin ONLINE: Aber man kann nicht sagen, dass Obst und Gemüse aus ökologischem Anbau für den Körper besser sind als konventionelle, die ja in der Regel mit Pestiziden besprüht werden?

Smollich: Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür. Allerdings haben die Studien bis jetzt immer nur relativ kurze Zeiträume von wenigen Jahren abgedeckt. In dieser Zeit entwickelt sich aber kein Krebs. Was passiert, wenn ich mich 50 Jahre von Biolebensmitteln ernähre; und ob ich dann mit 70 seltener Krebs bekomme, kann im Moment noch keiner wissen.

» Besser konventionelles Gemüse als gar kein Gemüse. «

— Martin Smollich

ZEITmagazin ONLINE: Empfehlen Sie Ihren Patientinnen und Patienten, Biolebensmittel zu essen?

Smollich: Ich empfehle, Gemüse zu essen. Am besten in Bioqualität – aber es gibt auch Leute, denen Bio zu teuer ist. Da ist der ernährungsmedizinische Rat ebenfalls eindeutig: besser konventionelles Gemüse als gar kein Gemüse. Das ist selbst mit Pestizidrückständen viel gesünder, als auf frische pflanzliche Lebensmittel zu verzichten. Man kann auch Prioritäten setzen und vor allem bei Lebensmitteln, die häufig sehr stark mit Pestiziden belastet sind, auf Bioqualität achten – etwa bei Salat, Paprika, Tomaten, Trauben, Beeren oder Kräutern.

ZEITmagazin ONLINE: Holen wir noch mal aus: Was macht ein Lebensmittel zu einem gesunden Lebensmittel?

Smollich: Da geht es schon los: Der Fokus auf einzelne Lebensmittel ist irreführend. Von der Lebensmittelindustrie kommt immer wieder das Argument: "Es gibt keine ungesunden Lebensmittel." Grundsätzlich ist das natürlich richtig. Genau wie eine einzelne Zigarette an sich kein ungesundes Produkt ist. Interessanterweise gleichen die Argumente der Lebensmittelindustrie denen der Tabaklobby, als es um Warnhinweise und Rauchverbote ging. Damals hieß es: "Es gibt auch Nichtraucher, die Lungenkrebs bekommen." Und ja, auch Menschen, die sich sehr gesund ernähren, können Herzinfarkte bekommen. Aber eben sehr viel seltener. Es geht nicht um das einzelne Lebensmittel, sondern um Ernährungsmuster. Und bestimmte Ernährungsmuster hängen klar mit erhöhten Krankheits- und Sterberisiken zusammen.

ZEITmagazin ONLINE: Welche Ernährungsmuster zum Beispiel?

Smollich: Auf unsere westliche Ernährung bezogen, sind vor allem ein zu hoher Energiegehalt, zu viel Zucker, zu viele hoch verarbeitete Lebensmittel und zu viel Kochsalz schädlich. Diese vier Faktoren sind ganz klar Risikofaktoren für den Killer Nummer eins in der westlichen Welt: Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der Kalorienüberschuss führt zu Adipositas [<https://www.zeit.de/2020/05/uebergewicht-gene-vererbung-essverhalten-sport>], was wiederum das Krebsrisiko dramatisch erhöht. Das heißt im Umkehrschluss: Ungesunde Ernährung ist der entscheidende Schlüssel zur Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten und vielen Krebsarten.

Zum Thema

Fertiggerichte

Ernährung im Corona-Lockdown

Wir ❤️ Fertiggerichte

[<https://www.zeit.de/zeit-magazin/wochenmarkt/2021-02/ernaehrung-corona-lockdown-fertiggerichte-tiefkuehlkost-favoriten>]

ZEITmagazin ONLINE: Und wie sieht umgekehrt eine gesunde Ernährung aus?

Smollich: Möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel essen – vor allem Gemüse – und generell auf eine abwechslungsreiche, pflanzenbasierte Ernährung achten. Mit vielen Ballaststoffen, mit Obst, Beeren, Hülsenfrüchten und Nüssen. Bunt ist gesund – und damit meine ich keine Gummibärchen. Auf der anderen Seite wenig tierische Produkte, wenig Alkohol und kein verarbeitetes Fleisch – und am besten gar keine hoch verarbeiteten Lebensmittel wie etwa Tiefkühlpizza.

ZEITmagazin ONLINE: Warum eigentlich nicht?

Smollich: Gerade aus den letzten Jahren gibt es sehr viele Studien, die zeigen: Menschen, die viele verarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen, haben ein erhöhtes Risiko für fast alle Krankheiten – von Asthma über Akne, Depressionen, Darmbeschwerden bis hin zu Adipositas und Krebs.

» Deutschland steht im Vergleich zum europäischen Ausland eher schlecht da. «

— Martin Smollich

ZEITmagazin ONLINE: Woran liegt das?

Smollich: Viele Menschen glauben, dass vor allem die vielen Zusatzstoffe schädlich seien. Zum Beispiel, dass Konservierungsstoffe, Farbstoffe oder künstliche Aromen Krebs verursachen. Allerdings sind diese Substanzen ja von der europäischen Lebensmittelbehörde als gesundheitlich unbedenklich zugelassen – wobei die Testverfahren natürlich auch methodische Schwächen haben. Ob eine Substanz nach Jahrzehnten der Zufuhr Krebs auslöst, können Sie nicht in Tierversuchen feststellen. Einige Substanzen wie Emulgatoren oder Carboxymethylcellulose fallen in Studien besonders häufig negativ auf, aber es ist nicht per se so, dass ein einzelner Zusatzstoff extrem gesundheitsschädlich ist. Viel entscheidender ist vermutlich die Frage, was in hoch verarbeiteten Lebensmitteln nicht oder kaum enthalten ist: nämlich Ballaststoffe, Proteine, Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Genau die brauchen wir aber, um gesund zu sein. Nehmen wir zu wenig von ihnen zu uns, werden wir krank. Deutschland muss da wirklich etwas tun, wir stehen im Vergleich zum europäischen Ausland eher schlecht da. WHO-Daten zeigen: Bei uns machen ernährungsbedingte Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen 18 Prozent aller Todesfälle aus, in Westeuropa dagegen sind es nur zwölf Prozent.

ZEITmagazin ONLINE: Welchen konkreten Schritt für eine bessere Ernährung würden Sie zuerst umsetzen?

Smollich: Wir müssten dringend verbindliche Ernährungsstandards an Kitas und Schulen einführen. Es gibt solche sehr guten Standards, aber die sind in Deutschland eben nicht verpflichtend. Hier kann man ganz legal eine grottenschlechte Qualität anbieten. Dabei wissen wir: Die metabolische und geschmackliche Prägung von Kindern [<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-02/kinder-ernaehrung-gesundes-essen-lernen-gemuese>] findet in den ersten Lebensjahren statt – das ist das goldene Zeitfenster der Ernährungsprävention. In Deutschland ist alles geregelt, aber was die Kleinkinder in der Kita essen, ist egal. Das ist ein Unding.