



3. 10.06.2026

## **NUTRI-SCORE – ein verlässlicher Kompass im Supermarkt?**

**Prof. Dr. Maria BUCHWEITZ**

HAMBURG SCHOOL OF FOOD SCIENCE; Universität Hamburg

### **Abstract**

Der Nutri-Score soll Verbraucherinnen und Verbrauchern eine schnelle Orientierung beim Lebensmitteleinkauf bieten. Mit einer Farb- und Buchstabenskala von A bis E verspricht das Kennzeichnungssystem eine vereinfachte Einschätzung der Nährwertqualität von Produkten. Doch wie entsteht diese Bewertung – und welche Aussagekraft besitzt sie tatsächlich?

Der Vortrag beleuchtet die wissenschaftlichen Hintergründe sowie die praktischen Grenzen des Systems und erläutert die Funktionsweise des zugrunde liegenden Algorithmus. Dargestellt wird, wie „ungünstige“ Inhaltsstoffe wie Zucker, Salz und gesättigte Fettsäuren mit „günstigen“ Bestandteilen wie Ballaststoffen, Proteinen oder dem Anteil an Obst und Gemüse verrechnet werden. Zudem werden die vorgenommenen Anpassungen thematisiert, mit denen Zucker, Salz und Süßstoffe künftig kritischer bewertet werden sollen, sowie die Frage diskutiert, ob diese Veränderungen aus ernährungsphysiologischer Sicht sinnvoll sind.

Darüber hinaus greift der Vortrag zentrale Kritikpunkte auf: Wie ist die Studienlage einzuordnen, wenn ein Großteil positiver Untersuchungen von den Entwicklern des Systems stammt, während zahlreiche unabhängige Forschende das Modell kritisch bewerten? Gibt es belastbare wissenschaftliche Belege dafür, dass der Nutri-Score im realen Supermarkt zu gesünderen Kaufentscheidungen führt? Wie ist es zu bewerten, wenn industriell hochverarbeitete Produkte unter bestimmten Bedingungen eine günstige Einstufung erhalten, während naturbelassene Erzeugnisse schlechter abschneiden und welche Auswirkungen hat das System auf traditionelle Lebensmittel.



Ziel des Vortrags ist es, die wissenschaftliche Evidenz differenziert darzustellen, häufige Missverständnisse zu klären und sowohl Potenziale als auch Grenzen des Nutri-Score transparent zu machen. Abschließend werden praxisnahe Hinweise gegeben, wie Verbraucherinnen und Verbraucher das System als Vergleichsinstrument sachgerecht nutzen können.

**Die Sprecherin:**

Prof. Maria Buchweitz studierte Chemie an der Universität Stuttgart und promovierte an der Universität Hohenheim zur Thematik der Stabilisierung pflanzlicher Pigmente für den Einsatz als natürliche Farbstoffe im Bereich der Lebensmitteltechnologie. Nach einem Forschungsaufenthalt im Jahr 2013 am renommierten Institute of Food Research (heute Quadram Institute) in Norwich, Großbritannien, übernahm sie den Aufbau des Bachelorstudiengangs Lebensmittelchemie an der Universität Stuttgart. Ab 2017 etablierte sie im Rahmen des Margarete-von-Wrangell-Habilitationsprogramms ihre Forschungsgruppe zum Thema „Polyphenol-Matrix-Interaktionen“. Seit 2023 ist sie Professorin für Lebensmittelchemie an der Universität Hamburg. Der Fokus der AG Buchweitz liegt auf der Untersuchung der Interaktion und Reaktion von Lebensmittelinhaltsstoffen. Dabei werden die durch Verarbeitung und Verzehr bedingten Veränderungen der Verdaulichkeit von Proteinen und Polysacchariden sowie die Wechselwirkungen von sekundären Pflanzenstoffen mit Verdauungsenzymen unter In-vitro-Verdauungsbedingungen umfassend untersucht. Auf diese Weise lässt sich der Einfluss der Rohware und der Verarbeitungsparameter auf den glykämischen Index, den Proteinwert und das allergieauslösende Potenzial von Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln bewerten.