



## **„Ein Gewinn für Deutschland“**

### **Prof. Glaeske befürwortet Nutri-Score als Wegweiser im Ernährungs-Dschungel / Prävention braucht klare Hinweise / „Länger besser leben.“ der BKK24 gutes Beispiel dafür**

Es war und ist noch immer ein viel diskutiertes Thema: Vor Kurzem wurde er nun auch in Deutschland eingeführt – der Nutri-Score. Was hat es damit auf sich?

Grundsätzlich geht es um die freiwillige Verwendung einer Lebensmittelampel. Einer Ampel, mit der ein Wegweiser durch den Dschungel der Fertigprodukte und verarbeiteten Lebensmittel angeboten werden soll. „Der Nutri-Score soll es dabei einfacher machen, die Lebensmittel und Fertigprodukte besser auf ihren Gesundheitswert einschätzen zu können“, formuliert Prof. Gerd Glaeske und meint dabei die Kennzeichnung mittels Buchstaben und Farben. Für den Leiter des „Länger besser leben.“-Instituts, einer gemeinsamen Einrichtung von Universität Bremen und Krankenkasse BKK24, werden auf diese Weise „positive oder negative Inhaltsstoffe“ schnell erkennbar.

Positiv im Vergleich zu negativ sind in der Beurteilung zum Beispiel: ungesättigte Fette im Vergleich zu gesättigten Fettsäuren, viel Salz und/oder Zucker im Vergleich zu reduzierten Mengen oder hoher zu niedrigem Energiegehalt. Aus diesen Einzelaspekten wird ein Punktestand (engl. Score) für die Ernährung (engl. Nutrition) berechnet. Das Ergebnis wird dann in einer fünfstufigen Skala dargestellt. Von einem grünen „A“ – geeignete Zusammensetzung – bis zum roten „E“ – wenig geeignetes Produkt.

„Diese Transparenz, die letztlich eine vergleichende Bewertung verschiedener Lebensmittel der gleichen Produktgruppen ermöglicht,

angefangen von unterschiedlichen Pizzen über weitere Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe bis hin zu Milchprodukten wie Joghurt oder Fertigmüsli, soll auf einen Blick erkennbar machen, welche Produkte am ehesten der Gesundheit förderlich sein können“, blickt Prof. Glaeske auf die Prävention von Krankheiten und betont: „Da sind Hinweise bei der Auswahl von Nahrungs- und Lebensmitteln eine wichtige Hilfe. Denn seien wir ehrlich: die Nährwert- und Zutatenangaben auf den Verpackungen sind oft klein gedruckt, schwer verständlich und nicht für alle Menschen in ihrer Folge überschaubar.“ Vor diesem Hintergrund brauche es klare Hinweise oder Verhaltensregeln, wie sie auch die Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ der BKK24 biete: Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, 30 Minuten tägliche Bewegung, Verzicht auf das Rauchen, maßvoller Alkoholkonsum.

Auf die Frage, was der Nutri-Score bewirken könne, hat Prof. Glaeske eine klare Antwort: „Der Anfang ist gemacht. Zwar ist der Nutri-Score aktuell eine freiwillige Kennzeichnung, doch mehr und mehr Menschen werden nach Produkten damit greifen, so dass die Lebensmittellandschaft vor Veränderungen steht. Insgesamt aber schon jetzt ein Gewinn für die Prävention und Gesundheitsförderung in Deutschland.“

### ***Kontakt***

„Länger besser leben.“-Institut  
an der Universität Bremen  
Wissenschaftlicher Leiter Prof. Gerd Glaeske  
E-Mail: [glaeske@uni-bremen.de](mailto:glaeske@uni-bremen.de)  
Telefon: 0421 218 58558  
[www.socium.uni-bremen.de](http://www.socium.uni-bremen.de)  
[www.bkk24.de/lbl-institut](http://www.bkk24.de/lbl-institut)

### **Über die BKK24**

Die BKK24 ist eine gesetzliche Krankenkasse mit über 130.000 Versicherten. Mit der bundesweit einmaligen Gesundheitsinitiative „Länger besser leben.“ engagiert sich die BKK24 für Prävention und Gesundheitsförderung. Vor diesem Hintergrund werden gemeinsam mit rund 300 Partnern diverse Kurse, Programme und Aktionen angeboten. Im Mittelpunkt stehen dabei vier Elemente: ausreichend Bewegung, vitaminreiche Ernährung, der Verzicht auf das Rauchen und ein maßvoller Umgang mit Alkohol. Zu den wesentlichen Zielen von „Länger besser leben.“ gehört es, Menschen für gesundheitsbewusstes Verhalten zu motivieren oder in vorhandenen Aktivitäten zu bestärken. Unterstützt wird der präventionsorientierte Ansatz der BKK24 durch über 90 Extraleistungen, die

oberhalb des gesetzlichen Leistungskataloges liegen. So gibt es beispielsweise hohe Zuschüsse für Präventionskurse, sportmedizinische Untersuchungen, alternative Heilmethoden und professionelle Zahnreinigung – außerdem den jährlichen „Länger besser leben.“-Bonus in Höhe von 100 Euro.