



Einführung

Ein Ampelsystem, für die Nährwertangaben, der Fertigprodukte in unseren Regalen

Lebensmittelverpackungen von einzelnen Herstellern, werden in der Schweiz, seit Ende 2018 mit einem Ampelsystem für die Nährwertangaben ausgestattet. Was genau steckt dahinter und wie viel taugen sie wirklich?



Im Jahr 2017 wurde in diversen Medien berichtet das Lebensmittelunternehmen wie Coca-Cola, Unilever zu dem Marken wie Knorr oder Magnum gehören oder auch Néstle ein Ampelsystem auf die Verpackungen aufdrucken werden. Durch die Konsumenten- und Präventionsorganisationen welche über die Jahre Druck auf die Hersteller ausgeübt haben, liessen sich die grossen Lebensmittelunternehmen ein Versprechen entlocken. An der Umsetzung sind bis jetzt Coca-Cola und Danone.

Ende 2018 hat Coca-Cola damit begonnen das Ampelsystem ENL «Evolved Nutrition Label» einzuführen. Diese Lebensmittelampel soll den Gehalt an Kalorien und Nährstoffen (Brennwert, Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) im Verhältnis zur empfohlenen Tageszufuhr für einen durchschnittlichen Erwachsenen verdeutlichen. Coca-Cola selbst empfiehlt, Lebensmittel mit einer roten Ampel sollen nur massvoll konsumiert werden.



Auch der französische Lebensmittelkonzern Danone hat begonnen ein Ampelsystem in der Schweiz einzuführen. Auf einigen Produkten werden ab März 2019 Lebensmittelampeln zu finden sein, nach und nach sollen alle anderen Produkte von Danone damit ausgestattet werden.

Danone verwendet ein anderes Ampelsystem als Coca-Cola. Dabei handelt es sich um das NUTRI SCORE System welches in Frankreich entwickelt wurde. Dieses System wurde auf die Initiative der Regierung in Frankreich auf freiwilliger Basis bereits 2017 eingeführt.



Die beiden Systeme unterscheiden sich jedoch und machen es einem Konsumenten schwierig die Daten zu vergleichen. Das ENL System das von Coca-Cola verwendet wird, berücksichtigt Portionen, wie z.B. 250ml für ein Getränk oder 30g für eine Portion Frühstücksflocken. Das NUTRI SCORE Ampelsystem ist gut vergleichbar auf 100g oder 100ml berechnet, somit ist es viel einfacher Produkte untereinander zu vergleichen. Beide Systeme berücksichtigen jedoch noch keine Zusatzstoffe wie zum Beispiel Nitrit.

Das NUTRI SCORE System ist transparent, im Internet ist die Formel für die Berechnung sehr einfach zu finden. Es ist somit jedem offen, auch nicht gekennzeichnete Produkte selbst zu berechnen.

Beim NUTRI SCORE System werden günstige Nährwerte mit den weniger günstigeren Nährwerten eines Produktes verrechnet.

Günstige Nährstoffe sind z.B.: Proteine, Ballaststoffe, Obst, Gemüse, Nüsse

Ungünstige Nährstoffe sind z.B.: Energie, gesättigte Fettsäuren, Gesamtzucker und Salz

Durch die Verrechnung der verschiedenen Nährstoffe eines Produktes, ergibt sich eine Gesamtpunktzahl die auf der Farbskala des NUTRI SCORE von A (dunkelgrün) bis E (rot) eingeordnet wird. So erhält jedes Produkt einen eigens berechneten NUTRI SCORE und damit eine Farbe und einen Buchstaben, über die der Verbraucher auf einen Blick die Nährwertqualität eines Produktes erkennen kann.

+ Punkte (pro 100g)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Energie (kcal)	≤ 80	> 80	> 160	> 240	> 320	> 400	> 480	> 560	> 640	> 720	> 800
Gesamtzucker (g)	≤ 4,5	> 4,5	> 9	> 13,5	> 18	> 22,5	> 27	> 31	> 36	> 40	> 45
Gesättigte Fettsäuren (g)	≤ 1	> 1	> 2	> 3	> 4	> 5	> 6	> 7	> 8	> 9	> 10
Natrium (mg)	≤ 90	> 90	> 180	> 270	> 360	> 450	> 540	> 630	> 720	> 810	> 900

- Punkte (pro 100g)	0	1	2	3	4	5
Protein (g)	≤ 1,6	> 1,6	> 3,2	> 4,8	> 6,4	> 8,0
Ballaststoffe (g)	≤ 0,9	> 0,9	> 1,9	> 2,8	> 3,7	> 4,7
Obst, Gemüse, Nüsse (%)	< 40	> 40	> 60	–	–	> 80



klicken um Bild zu vergrössern

Pro 100g	Energie (kcal)	Punkte	Gesamtzucker (g)	Punkte	Gesättigte Fettsäuren (g)	Punkte	Natrium (mg)	Punkte	Zwischen- summe	Protein (g)	Punkte	Ballast- stoffe (g)	Punkte	Obst, Gemüse, Nüsse (%)	Punkte	Zwischen- summe	Gesamtpunkte
ACTIVIA Natur 3,5 %	74	0	5,7	1	2,3	2	72	0	3	4,9	3	0	0	0	0	3	3-3 = 0
Danone Twix Mix	177	2	19	4	5,5	5	133	1	12	2,5	1	0	0	0	0	1	12-1 = 11

klicken um Bild zu vergrössern

Mit der gratis App «Open Food Facts» für iOS und Android Geräte, können noch nicht gekennzeichnete Produkte erfasst werden und leicht miteinander verglichen werden.

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV begrüßt ein Ampelsystem für Nährwertangaben, jedoch überlässt das BLV der Industrie, sich auf ein System zu einigen. Mit einem Ampelsystem seien alle wichtigen Informationen zu den Nährwerten auf den ersten Blick ersichtlich, wer weitere Detail Informationen wünscht findet diese nach wie vor auf der Rückseite der Verpackung. Im April wird das BLV mit der Lebensmittelindustrie an einen runden Tisch sitzen und die Thematik der Wahl der Ampelsysteme diskutieren.

Es ist also abzuwarten wie lange es noch geht bis in der Schweiz alle Fertigprodukte einfach miteinander zu vergleichen sind. Generell ist zu sagen, dass Ampelsysteme es dem Verbraucher einfacher machen sich Gesünder zu ernähren. Jedoch sollten in einer Ausgewogenen Ernährung Fertigprodukte nur zurückhalten verzehrt werden, auch wenn die Ampel auf Grün steht.

Weitere Informationen und einen Artikel von uns zum Thema Fertigprodukte finden Sie [hier](#) und weitere interessante Artikel können Sie auch auf [hier](#) finden.

Copyright © 2009 - 2026 www.gesundes-haus.ch – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

Sponsoren/Partner:

