Sonderfälle bei der Berechnung des Nutri-Score

In jedem Fall gilt: Wenn ein Lebensmittel (oder Getränk) 11 oder mehr „schlechte Punkte“ gesammelt haben, dann wird das Eiweiß bei den „guten Punkten“ ignoriert. Dann muss also auch der Eiweißanteil nicht mehr bestimmt werden.

Ausnahme: Diese Sonderregel bei der Berechnung gilt bei allen Lebensmitteln und Getränken außer bei Käse.

Genauere Berechnung des Anteils an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Schalenfrüchte, Raps-, Walnuss- und Olivenöl, wenn getrocknete Anteile vorhanden sind

Für diesen Fall gibt es eine Sonderformel, nach der dieser Anteil bestimmt wird.

Um den Zähler der Formel zu berechnen, macht man Folgendes:

1. Das Gewicht von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Schalenfrüchten, Raps-, Walnuss- und Olivenöl pro 100 g wird bestimmt.
2. Das Gewicht von getrocknetem Obst, Gemüse und getrockneten Hülsenfrüchten wird bestimmt und mit 2 multipliziert.
3. Die beiden oben bestimmten Werte werden addiert. Dadurch erhält man den Zähler der Formel.

Um den Nenner der Formel zu berechnen, macht man Folgendes:

1. Man berechnet das Gesamtgewicht aller Bestandteile, die kein Gemüse, Hülsenfrüchte, Schalenfrüchte und Raps-, Walnuss- oder Olivenöl sind.
2. Diese Zahl addiert man zu der Zahl, die man für den Zähler berechnet hat. Dadurch erhält man den Nenner der Formel.

Zuletzt teilt man den Zähler durch den Nenner und erhält den Wert für den Anteil an Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Schalenfrüchten, Raps-, Walnuss- und Olivenöl.

Allgemeine Formel:

$$Anteil\ an\ O,G,H,S,\ddot{O} = \frac{(Gewicht\ von\ O,G,H,S,\ddot{O}) + 2 \cdot (Gewicht\ von\ getrocknetem\ O,G,H)}{Z\ddot{a}hler + Gewicht\ von\ allen\ \ddot{u}brigen\ Bestandteilen} \cdot 100$$

Dabei bedeutet: Obst (O), Gemüse (G), Hülsenfrüchte (H), Schalenfrüchte (S), Raps-, Walnuss-, Olivenöl (Ö)

Ausnahme für fettreiche Lebensmittel

Bei den „schlechten Punkten“ im Bereich „Fette“ gibt es neben dem Ablesen der gesättigten Fettsäuren in g/100g eine weitere Berechnungsart für die „schlechten Punkte“. Diese soll greifen, wenn ein Produkt zwar viel Fett (und somit auch viele gesättigte Fettsäuren) enthält, aber ein sehr gutes Verhältnis zwischen gesättigten (ungesunden) und ungesättigten (gesunden) Fettsäuren besitzt. In diesem Fall wird der Anteil an gesättigten Fettsäuren pro 100g durch die Gesamtmenge des Fettes in g/100 g geteilt. Der berechnete Wert wird einer

„schlechten“ Punktzahl nach der folgenden Tabelle zugeordnet. Die Tabelle unten ersetzt so die Spalte „gesättigte Fettsäuren“ in der üblichen Tabelle zur Bestimmung der „schlechten Punkte“.

Punkte	Verhältnis gesättigte Fettsäuren / Gesamtfett
0	< 10
1	<16
2	< 22
3	< 28
4	< 34
5	< 40
6	< 46
7	< 52
8	< 58
9	< 64
10	≥ 64

Sonderfall: Getränke

Bei Getränken gibt es andere Nährwertgrenzen, die zu den „guten“ oder „schlechten“ Punkten führen. Sie sehen folgendermaßen aus:

Tabelle für „schlechte Punkte“:

Punkte	Energie (kJ/100 g oder 100 ml)	Zucker (g/100 g oder 100 ml)	Gesättigte Fettsäuren (g/100 g oder 100 ml)	Natrium (mg/100 g oder 100 ml)
0	≤ 0	≤ 0	≤ 1	≤ 90
1	≤ 30	≤ 1,5	> 1	> 90
2	≤ 60	≤ 3	> 2	> 180
3	≤ 90	≤ 4,5	> 3	> 270
4	≤ 120	≤ 6	> 4	> 360
5	≤ 150	≤ 7,5	> 5	> 450
6	≤ 180	≤ 9	> 6	> 540
7	≤ 210	≤ 10,5	> 7	> 630
8	≤ 240	≤ 12	> 8	> 720

9	≤ 270	≤ 13,5	> 9	> 810
10	> 270	> 13,5	> 10	> 900

Tabelle für „gute Punkte“:

Punkte	Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Schalenfrüchte, Raps-, Walnuss- und Olivenöle (%)	Ballaststoffe (g/100 g)	Eiweiß (g/100 g)
0	≤ 40	≤ 0,9	≤ 1,6
1	-	> 0,9	> 1,6
2	> 40	> 1,9	> 3,2
3	-	> 2,8	> 4,8
4	> 60	> 3,7	> 6,4
5	-	> 4,7	> 8,0
6	-	-	-
7	-	-	-
8	-	-	-
9	-	-	-
10	> 80	-	-

Außerdem gibt es für Getränke eine andere Tabelle für das Umrechnen von der Punktzahl in den Nutri-Score. Hier ist zu beachten, dass ausschließlich Wasser einen Nutri-Score von A hat.

Nährwert-Punktzahl (Getränke)	Nutri-Score
Wasser	
Min bis 1	
2 bis 5	
6 bis 9	
10 bis Max.	