



Factsheet

Lecker und gefährlich!

Warum der Nutri-Score am Ziel vorbei geht

Die 2020 von der EU-Kommission vorgestellte Farm-to-Fork Strategie forderte innerhalb des “Green Deal” den Umbau des Ernährungssystems in der EU vom Acker bis zum Teller im Hinblick auf Nachhaltigkeit. Sie war ein neuer umfassender Versuch, den oft geforderten Systemwechsel in unserem Lebensmittelsystem tatsächlich auf den Weg zu bringen und die ganze Ernährungskette abzubilden – von der Landwirtschaft, über Anbau und Tierhaltung, Lagerung, Verarbeitung bis hin zum Handel und der Verpackung.

Die Strategie, aus der später Gesetze folgen sollten, eröffnete Möglichkeiten, unsere Lebensweise und Gesundheit zu verbessern, unsere Umwelt besser zu schützen und soziale Gerechtigkeit vom Hof auf den Tisch zu realisieren. Ich habe dieses Vorhaben sehr begrüßt, da ich davon überzeugt bin, dass dieser eingeschlagene Weg richtig war und ist. Die Qualität von Lebensmitteln fängt bei der Bodenfruchtbarkeit an und endet bei der Zubereitung. **Die Schaffung eines nachhaltigen Lebensmittelsystems wird von vielen Wissenschaftlern aus dem Agrar- und Ernährungsbereich gefordert ¹. Es könnte eine Stütze für Umwelt und Biodiversität, aber auch für zahlreiche Kleinbauern und Lebensmittelhandwerker sein.**

Dabei ist auch die Art und Weise, wie Lebensmittel produziert, verarbeitet und zubereitet werden und wie sie in unsere Ernährung und letztlich in unser Leben integriert werden, wesentlich für die Bewertung von Lebensmitteln sowie Ernährungsstilen. Mit dem Grad der industriellen Verarbeitung von Nahrungsmitteln seit den 60/70er Jahren, stiegen chronisch entzündliche Krankheiten kontinuierlich an. Verheerende Folgen unseres kranken Nahrungsmittelsystems sind Herz-Kreislauf- Erkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Fettleibigkeit und chronisch entzündliche Darm- Erkrankungen.²

Wie meine ehemalige Kollegin im EU-Parlament, Sarah Wiener, von der viele Infos in diesem Factsheet stammen, plädiere ich für eine harmonisierte Nährwertkennzeichnung, die den Verarbeitungsgrad des Lebensmittels miteinbezieht. Die Gründe dafür möchte ich im Folgenden erläutern.

¹ Ein Beispiel: [https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ministerium/Beiraete/agrarpolitik/wbae-gutachten-nachhaltige-ernaehrung.pdf?__blob=publicationFile)

² Monteiro et al. (2017). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/un-decade-of-nutrition-the-nova-food-classification-and-the-trouble-with-ultraprocessing/2A9776922A28F8F757BDA32C3266AC2A>

Lebensmittelangebot heute

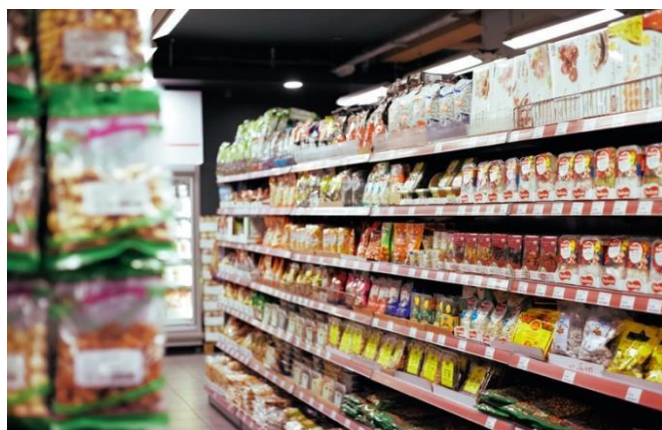
Auf den ersten Blick sind unsere Nahrungsmittel so sicher, so gesund und vielfältig wie noch nie zuvor in der Menschheitsgeschichte. Wenn wir in die bunten, vollgepackten Regale eines beliebigen Supermarktes sehen, neigen wir dieser Aussage sofort zuzustimmen. Ein durchschnittlicher mittelgroßer Supermarkt enthält durchschnittlich 12.000 Produkte. Doch der vorgebliche Reichtum an Nahrungsmitteln schrumpft bei genauerem Hinsehen doch zusammen. In den letzten fünfzig bis hundert Jahren haben wir laut UN-Schätzungen rund 90% unserer Arten- und Samenvielfalt verloren – so werden heute 75% des weltweiten Lebensmittelbedarfs mithilfe von ca. einem Dutzend Pflanzensorten- und fünf Tierrassen gedeckt ³.

Den Weltmarkt für landwirtschaftliche Erzeugnisse dominieren Weizen, Soja und Mais, gefolgt von Zucker, Palmöl und Reis.⁴

Darüber hinaus haben längst vor allem Fertigprodukte – sogenannte Convenience-Produkte – und stark verarbeitete Nahrungsmittel die Überhand gewonnen und sind in allen Formen und Farben erhältlich.

Die Tücken der Convenience-Nahrungsmittel

Durch sehr viel Marketing und zum Teil auch industriefinanzierte Studien wurde den Einkaufenden bedeutet, dass Convenience Produkte gesund und sicher sind. Doch wie eingangs schon erwähnt, stiegen chronisch entzündliche Krankheiten mit dem Grad der industriellen Verarbeitung von Nahrungsmitteln, seit den 60/70 er Jahren, kontinuierlich an. Verheerende Folgen unseres kranken Nahrungsmittelsystems sind Bluthochdruck, Diabetes, Fettleibigkeit und chronisch entzündliche Darm- Erkrankungen ⁵.



Leider ist die Definition von gesunden Lebensmitteln bis heute vielfach recht eng und einseitig gefasst. Allein hygienisch frei von krankmachenden Keimen, bedeutet noch nicht gesund und unserem Stoffwechselbedürfnis angemessen und angepasst.

Ein Großteil der Menschen weiß mittlerweile, dass die Ernährung in Industrienationen mit ihrem wachsenden Convenience-Anteil zu zucker-, salz- und fetthaltig ist. Dabei ist auch zwischen frischen, selbstzubereiteten Speisen und dem industriellen Pendant ein himmelweiter Unterschied.

Zum Beispiel besteht ein industriell gefertigtes Cordon-Bleu (eine Art paniertes Schnitzel mit Käse-Schinkenfüllung), das durch Aufwärmen in der Mikrowelle in rund fünf Minuten verzehrfertig ist, aus über 25

³ <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/1c21b500-833d-40b3-9dd6-a69a3f7d743d/content>
<https://alliancebioiversityciat.org/publications-data/mainstreaming-agrobiodiversity-sustainable-food-systems-scientific-foundations-0>
<https://www.croptrust.org/mission/why-we-need-crop-diversity/>

⁴ Heinrich Böll Stiftung (2017). Agrifood Atlas: https://www.boell.de/sites/default/files/agrifoodatlas2017_facts-and-figures-about-the-corporations-that-control-what-we-eat.pdf?dimension1=ds_konzernatlas
 FAO (1999). What is happening to agrobiodiversity?: <http://www.fao.org/3/y5609e/y5609e02.htm>

⁵ Monteiro et al. (2017). The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/un-decade-of-nutrition-the-nova-food-classification-and-the-trouble-with-ultraprocessing/2A9776922A28F8F757BDA32C3266AC2A>

verschiedenen Inhaltsstoffen ⁶. Die selbstgemachte Variante besteht aus nur wenigen Zutaten: Fleisch, Schinken, Käse, Ei, Brösel und Mehl ⁷.

Wie sollen wir diese stark verarbeiteten Lebensmittel bewerten und was sind die Unterschiede zwischen diesen beiden Cordon Bleus? Es geht nicht nur um Salz, Zucker oder Fett. Wie kann eine mögliche Kennzeichnung aussehen?

Es gibt bereits einige unterschiedliche Modelle. Das bisher bekannteste Kennzeichnungssystem ist der sogenannte Nutri-Score⁸.

Die reduktionistische Sicht: Nutriscore



Seit November 2020 kann die Nährwerttabelle auf Lebensmitteln durch den Nutri-Score ergänzt werden. Das System soll Verbraucherinnen und Verbrauchern die Entscheidung für Produkte mit einer eher günstigen Nährwertqualität erleichtern. Die Ernährungsampel Nutri-Score bewertet ein Produkt mit der Note „A“, „B“, „C“, „D“ oder „E“. Das Grundprinzip des Nutri-Scores ist einfach: Vordergründig „gute Nährstoffe“ werden mit vordergründig „schlechten Nährstoffen“ aufgerechnet, wodurch sich eine „Gesamtnote“ von A bis E ergibt. Doch ganz so einfach ist es eben nicht. So kann eine hausgemachte Süßspeise zwar viel Zucker enthalten, aber handwerklich gut zubereitet und von unserem Stoffwechsel auch ohne Probleme gut umsetzbar sein, solange man sie nicht täglich oder in großen Mengen isst. Vergleicht man dieses Produkt allerdings mit einem ultrahoch verarbeiteten Fertiggericht aus der gleichen Lebensmittelkategorie, so sind dort Zusatzstoffe enthalten, mit denen unser Verdauungssystem kaum etwas anfangen kann. Unser Darmmikrobiom kann durch solche Zutaten sogar geschädigt werden ⁹. Doch auf diese Feinheiten geht der Nutri-Score nicht ein: Hier bekommt eine Diätcola eine Gesamtnote B, während Bio-Fruchtsäfte ohne künstliche Zusatzstoffe und ohne zugefügten Zucker nur in Gruppe C oder D fallen ¹⁰. Vor allem für Produkte aus ökologischer Erzeugung wirkt sich eine Fokussierung auf reine Nährwerte nachteilig aus. Denn aufgrund der gesetzlichen Vorgaben ist die Verwendung von Zusatzstoffen wie Salz, Fett- oder Zuckeraustauschstoffen oder Aromen und Farben für Bio-Produkte bewusst stark eingeschränkt. So sind beispielsweise in der konventionellen Herstellung fünfmal mehr Zusatzstoffe erlaubt als in der Bio-Verarbeitung. Ein konventioneller Fruchtojoghurt, der seinen intensiven „Fruchtgeschmack“ dem Zusatz von Aroma verdankt, das als zuckerfreier Bestandteil nicht negativ vom Nutri-Score bewertet wird, würde demnach besser abschneiden als ein Bio-Fruchtojoghurt, der sein Aroma aus den enthaltenen Früchten gewinnt, die natürlicherweise auch Fruchtzucker enthalten, was zu einer schlechteren

⁶ Billa online Shop (02.06.2021). Hühner Cordon Bleu: https://shop.billa.at/produkte/billa-huehner-cordon-bleu/00-318508?gclid=Cj0KCQjw2NyFBhDoARIsAMtHtZ5-yvIsFGAF02EvGkBMGo76nA5sU4pFRFXBo_1NkZnWn_5i5-joRoaAgY8EALw_wcB

⁷ In diesem Zusammenhang zu empfehlen: arte (2020). „Mahlzeit! Hexenküche Lebensmittelindustrie“: <https://www.arte.tv/de/videos/091150-000-A/mahlzeit-hexenkueche-lebensmittelindustrie/>

⁸ Verbraucherzentrale (2020). Nutri Score: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/nutriscore-erweiterte-naehrwertkennzeichnung-jetzt-erlaubt-36561>

⁹ Chassaing et al. (2015). Dietary emulsifiers impact the mouse gut microbiota promoting colitis and metabolic syndrome. Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4910713/>

¹⁰ Kayser-Bril (2020). Despite transparency, the Nutri-Score algorithm faces strong resistance. Link: <https://algorithmwatch.org/en/nutriscore/>

Bewertung führt ¹¹: eine völlige Verdrehung im Hinblick auf Lebensmittelqualität und Gesundheit. Die teils gravierenden Unterschiede bei der Belastung mit Pestiziden und anderen Umweltgiften werden darüber hinaus auch nicht berücksichtigt ¹².

Die Aufmerksamkeit für Lebensmittelzusatzstoffe beschränkt sich in Europa fast immer auf die Fragen der Toxizität und andere Formen der Verunreinigung. Das ebenso wichtige Thema der Verfälschung, einschließlich der Verwendung von kosmetischen Lebensmittelzusatzstoffen (Aromen, Farbstoffen und Emulgatoren), um Kombinationen von Zutaten – wie billige verarbeitete Öle, raffinierte Zucker und Stärke mit Natrium – schmackhaft und attraktiv zu machen, wird dagegen regelmäßig vernachlässigt.

Bio-Lebensmittel, deren Förderung ein explizites Ziel der "Farm-to-Fork"-Strategie ist, basieren im Kern auf einem naturalistischen "Lass das Essen so natürlich wie möglich sein"-Ansatz und sind ein erster wichtiger Schritt in Richtung natürliches Essen (siehe auch mein Factsheet zu Lebensmittelqualität).

Die umfassendere Beurteilung: das NOVA-System

Beschäftigt man sich also intensiver mit der Qualität der Lebensmittel, erkennt man, dass die bloße Reduktion der Bewertung auf einzelne Nährstoffe oder Nährstoffkombinationen dem komplexen Zusammenspiel „Ernährung“ nicht gerecht wird. Immerhin nehmen wir nicht nur ein Bündel von Nährstoffen zu uns, sondern ein Lebensmittel bzw. eine Mahlzeit, bestehend aus einer bestimmten Zusammensetzung verschiedener Lebensmittel.

Wie kann es uns also gelingen, die Unterschiede zwischen dem natürlichen und dem stark verarbeiteten Schnitzel - um wieder unser Beispiel, das Cordon Bleu heranzuziehen - genauer darzulegen? Einen ganzheitlicheren Ansatz zeigt die Studie „*Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system*“ der FAO, der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, aus dem Jahr 2019 auf ¹³. In dieser wird ein System vorgestellt, mit dem sich verarbeitete Lebensmittel in Kategorien einteilen lassen: das **NOVA-System**.

Das **NOVA-System teilt die Lebensmittel in vier Stufen nach Verarbeitungsgrad ein** (siehe nachfolgende Grafik):

- Lebensmittel der Stufe 1 stellen die Basis der täglichen Ernährung dar
- Lebensmittel der Stufe 2 sind Zutaten aus Lebensmitteln der Stufe 1, die nur wenig bearbeitet wurden
- Lebensmittel der Stufe 3 sind verarbeitete Lebensmittel
- Lebensmittel der Stufe 4 sind hoch verarbeitete Lebensmittel

¹¹ <https://www.boelw.de/news/boelw-zur-einfuehrung-des-nutriscore-in-deutschland/>

¹² EFSA (2021). The 2019 European Union report on pesticide residues in food: <https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/2021-04/6491.pdf>

¹³ FAO (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system: <http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>

Einteilung der Lebensmittel nach dem NOVA-System

Stufe	betrifft	Verarbeitung	Beispiele	Verzehr
1	frische Lebensmittel	frisch, getrocknet, erhitzt, gepresst, fermentiert, gefroren	Gemüse, Pilze, Kräuter/ Gewürze, Obst, Nüsse, Samen, Getreide/-mehl, Kartoffeln, Fleisch/ Innereien, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Tee, Kaffee	Basis der Ernährung, sollte Hauptanteil der Speisen stellen
2	Zutaten, leicht verarbeitet	gepresst, raffiniert, gemahlen, getrocknet, zerkleinert	werden nicht „einzeln“ verzehrt, sondern für Geschmack der Speisen zugegeben: Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöle, Essig, Getreidestärke, Backpulver	in kleinen Mengen zur Zubereitung frischer Speisen
3	verarbeitete Lebensmittel	geräuchert, gepökelt, gebacken, konserviert, gegärt	Brot und Brötchen, Teigwaren, Konfitüren und Aufstriche, eingelegte Gemüse, Konserven aller Art, Eingemachtes aller Art, Bier, Wein	in eher geringen Mengen als Beigabe zu frischen Speisen
4	stark verarbeitete Lebensmittel	industriell meist mit Zusätzen hergestellt	Produkte mit Zusätzen aller Art: Fertigprodukte, Cerealien, Riegel, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen, Back- und Süßwaren, Wurst und Fischprodukte mit Zusätzen	möglichst meiden/ in geringen Mengen verzehren

© Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

In die Klasse der „hochverarbeiteten Lebensmittel“ fallen unterschiedlichste Produkte: So etwa Erfrischungsgetränke, süße oder salzige, verpackte Snacks, Schokolade, Bonbons (Süßwaren), Speiseeis oder massenproduzierte Brote und Brötchen, Kekse, Gebäck und Kuchenmischungen. Zudem betrifft dies häufig auch verschiedene Frühstücks-„Cerealien“, „Müslis“ und „Energie“-Riegel, die eigentlich als besonders gesund angepriesen werden.

Als „ultrahoch verarbeitete“ Lebensmittel gelten (nach NOVA-Einteilung) Zubereitungen von Inhaltsstoffen, die meist ausschließlich in der Lebensmittelindustrie in Gebrauch sind und durch eine Reihe von industriellen hochtechnologischen Verfahren (auf Englisch: "ultra-processed") hergestellt werden. Dazu gehören z.B. die Fraktionierung, also die Zerteilung, ganzer Lebensmittel in Substanzen, chemische Modifikation dieser Substanzen und das erneute Zusammenfügen dieser modifizierten Lebensmittelsubstanzen durch industrielle Techniken wie Extrusion, Formung und Vorfrüttiern.

Zudem werden in verschiedenen Stadien der Herstellung Zusatzstoffe hinzugefügt, deren Funktion es ist, das Endprodukt schmackhaft oder hyper-schmackhaft zu machen. Zu den Zutaten gehören vor allem Zucker, Öle, Fette oder Salz, die im Allgemeinen kombiniert werden. Darüber hinaus wird mit Energie- oder Nährstoffquellen gearbeitet, die kulinarisch nicht oder nur selten verwendet werden, wie z. B. Hochfructose-Maissirup, hydrierte oder stark veränderte Öle und Proteinisolate. Außerdem werden Zusatzstoffe hinzugefügt, deren Funktion darin besteht, das Endprodukt schmackhaft oder ansprechender zu machen, wie z. B. Aromen, Geschmacksverstärker, Farbstoffe, Emulgatoren und Süßstoffe, Verdickungs- und Antischaummittel sowie Füllstoffe. Dazu gehören auch Zusatzstoffe, die die Haltbarkeit verlängern, die ursprünglichen Eigenschaften schützen oder die Vermehrung von Mikroorganismen verhindern.

In einem Bericht der FAO wird zu dieser Produktgruppe festgestellt: **„Die Prozesse und Zutaten zur Herstellung von ultrahoch verarbeiteten Lebensmitteln sind darauf ausgelegt, hoch profitable Produkte zu schaffen (kostengünstige Zutaten, lange Haltbarkeit, betontes Branding), bequeme (verzehrferlige) hyperschmackhafte Produkte, die frisch zubereitete Gerichte und Mahlzeiten aus anderen Lebensmittelgruppen verdrängen.“**¹⁴

¹⁴ FAO (2019). Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system: <http://www.fao.org/3/ca5644en/ca5644en.pdf>, S. 12

Die FAO Studie stellt dazu fest, dass diese Eigenschaften, kombiniert mit aggressiven Marketingstrategien der Industrie, zu einem übermäßigen Konsum beitragen, während sie die Produkte gleichzeitig hochprofitabel für die Gastronomie sowie die Lebensmittel- und Getränkeindustrie machen, die das globale Lebensmittelsystem dominieren.

Der FAO- Bericht schlägt vor, dringend Folgendes zu tun:

- **Öffentliche Strategien und Maßnahmen sollten die seit Langem etablierte Produktion, Herstellung sowie den Vertrieb, Verkauf und Verzehr von gesunden Lebensmitteln schützen.** Dies erfordert eine systematische Untersuchung der verhaltensbezogenen, sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen, politischen und ökologischen Zwecke und Auswirkungen von Lebensmittelsystemen, dem Zugang zu gesunden Lebensmitteln sowie der Ernährungsgewohnheiten.
- **Öffentliche Strategien und Maßnahmen sollten die frische Zubereitung von Mahlzeiten fördern und die Produktion und den Verzehr von ultrahoch verarbeiteten Lebensmitteln reduzieren.**

Im Januar 2019 veröffentlichte außerdem das international renommierte Forschungsteam „The Lancet“ den Bericht „*The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change*“¹⁵. Dieser war das Ergebnis eines dreijährigen Projekts, in dem 43 Autoren aus einem breiten Spektrum von Disziplinen aus 14 Ländern beteiligt waren. Damit wurden auch Berichte von WHO/FAO und *Foresight* praktisch bestätigt: **Der Hauptgrund für den Anstieg von Fettleibigkeit und Übergewicht ist die Unfähigkeit der Ernährungssysteme, gesunde Ernährung zu liefern.**

Auswirkungen auf die Gesundheit

Der FAO-Bericht listet detailliert Studien auf, die den häufigen Verzehr von ultrahoch verarbeiteten Lebensmitteln u.a. mit folgenden Krankheiten und Gesundheitsrisiken in Verbindung bringen konnten: Fettleibigkeit, höheres Risiko für die Entwicklung von Bluthochdruck, höhere Wahrscheinlichkeit, Asthma zu bekommen sowie ein höheres Risiko, an Krebs zu erkranken.

Ein Grund dafür ist die zunehmende Verarmung unseres Mikrobioms, der menschlichen Darmflora. Eine Entwicklung, die in direktem Zusammenhang mit unseren modernen Ernährungsgewohnheiten steht: So stellte etwa Dr. Bernhard Kegel in seinem Buch¹⁶ zu diesem Thema fest, dass Naturvölker ein deutlich reichhaltigeres Mikrobiom besitzen, als etwa EuropäerInnen, mit ihrer vergleichsweise simplen, energiereichen und gleichzeitig ballaststoffarmen Nahrung.

Außerdem belegte Erica Sonnenburg von der Medizinischen Fakultät der Universität Stanford in den USA in einer Studie, dass die Darmflora von Mäusen, die ballaststoffarm gefüttert wurden, nach vier Generationen halbiert war. Wie sehr hochverarbeitete Lebensmittel und Zusatzstoffe das Mikrobiom beeinflussen können, zeigte außerdem eine Studie von Benoit Chassaing von der Georgia State University, USA. Er untersuchte Zusatzstoffe aus industriellem Speiseeis, also E433 und E466. Das Ergebnis: Mäuse zeigten ein verarmtes Mikrobiom und eine durchbrochene Darmbarriere. Dies führte zu Entzündungen und Krankheiten¹⁷.

¹⁵ The Lancet (2019). The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: <https://www.thelancet.com/commissions/global-syndemic>

¹⁶ Kegel (2015). Die Herrscher der Welt: Wie Mikroben unser Leben bestimmen. Dumont.

¹⁷ Quellen: arte (2020). „Unser Bauch - Die wunderbare Welt des Mikrobioms“: <https://www.arte.tv/de/videos/080499-000-A/unser-bauch/>

¹⁷ Kurth et al. (2019). Die Zukunft der deutschen Landwirtschaft nachhaltig

Die Liste an Forschungen, die den Zusammenhang zwischen ultrahoch verarbeiteten Lebensmitteln, technologischen Hilfsmitteln und den negativen Einflüssen auf unsere Darmgesundheit bestätigen ließe sich fortführen¹⁸.

Meine politischen Forderungen

Nährwertkennzeichnungen sind ein guter Baustein auf dem Weg zu einem nachhaltigen Lebensmittelsystem in der EU. Diese müssen jedoch weg von einem zu starken Reduktionismus und **rein nährstoffzentrierten Ernährungsrichtlinien und Labels**. Deshalb fordere ich:

- **eine klare Miteinbeziehung des Verarbeitungsgrads** (NOVA-Klassifikation) sowie aller Zusatzstoffe (Art und Anzahl) und technischer Enzyme. Letztere müssen bis dato nicht einmal deklariert werden.
- **gesetzliche Regelungen, die die Produktion ungesunder und nicht nachhaltiger Lebensmittel von Beginn an möglichst einschränken**. Die Anzahl der zugelassenen Zusatzstoffe ist veraltet und gehört dringend überarbeitet. Sie muss auf die allernötigsten reduziert werden.
- **eine fortlaufende Einbeziehung von unabhängigen ExpertInnen**, regelmäßige Überarbeitung des zugrundeliegenden Algorithmus des Lebensmittelbewertungssystems und Überprüfung der Implementierung, damit größtmögliche Transparenz und Überprüfbarkeit gewährleistet sein können. Ein solches Gremium müsste bei der EFSA eingerichtet werden, um den Einklang mit Nachhaltigkeit und Gesundheit beim Zulassungsprozess (nicht nur Lebensmittelsicherheit) sicherzustellen.
- die Entwicklung **steuerlicher Anreize sowie Modelle zur Internalisierung gesellschaftlicher Folgekosten** (True Cost Accounting - Modelle)¹⁹, da wir aus Studien wissen, dass die Preisgestaltung ein wichtiges Instrument ist, um eine sozial-ökologische Transformation einzuleiten.
- **die Förderung und Unterstützung eines Ernährungssystems - von der Urproduktion über die Verarbeitung bis zum Handel** – das den Zugang zu frischen, vielfältigen, unverarbeiteten und natürlichen Lebensmitteln erleichtert.

¹⁸ In diesem Zusammenhang zu empfehlen: arte (2020). „Unser Bauch - Die wunderbare Welt des Mikrobioms“: <https://www.arte.tv/de/videos/080499-000-A/unser-bauch/>

¹⁹ Kurth et al. (2019). Die Zukunft der deutschen Landwirtschaft nachhaltig sichern: https://image-src.bcg.com/Images/Die_Zukunft_der_deutschen_Landwirtschaft_sichern_tcm9-234154.pdf
Regionalwert AG Freiburg (2019). Richtig Rechnen: <https://www.regionalwert-ag.de/forschungsprojekte-der-regionalwert-ag-freiburg/richtig-rechnen/>