

# Verarbeitete Lebensmittel: Zwischen Alltagstauglichkeit und Gesundheitswert

Verarbeitete Lebensmittel sind alltagstauglich und weit verbreitet. Ihre Bewertung ist komplex und erfordert die Berücksichtigung von Verarbeitungsgrad, Nährstoffqualität und individuellem Konsumverhalten.



Verarbeitete Lebensmittel – ob selbstgemacht oder gekauft – sind fester Bestandteil unseres Ernährungsalltags.

Das Müsli zum Frühstück, die Suppe zum Mittag und abends die Brotmahlzeit – verarbeitete Lebensmittel sind ein fester Bestandteil unserer täglichen Ernährung. Eine derzeit gebräugte pauschalisierte Bewertung des Begriffs „Verarbeitung“ greift jedoch zu kurz und vernachlässigt dessen Komplexität.

## Klassifizierung von verarbeiteten Lebensmitteln und ihrem Gesundheitswert

Verarbeitete Lebensmittel prägen einen modernen, von Schnellebigkeit und Flexibilität geprägten Lebensstil. Auf EU-Ebene wird derzeit am sogenannten Save Hearts Plan gearbeitet, dessen Ziel die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit ist. In diesem Zusammenhang werden speziell hochgradig verarbeitete

Lebensmittel – auch bekannt als „ultra-processed foods“ (UPF) – als Risikofaktor hervorgehoben. Allerdings besteht in der Wissenschaft bislang keine Einigkeit darüber, welche Eigenschaften dieser Produkte für mögliche negative gesundheitliche Effekte verantwortlich sind. Thematisiert in diesem Kontext werden Verarbeitungsgrad, Nährstoffzusammensetzung, Veränderungen der Lebensmittelstruktur als auch das Zusammenspiel jener Faktoren.

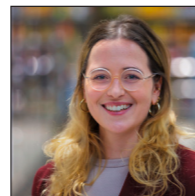
Der Begriff der Verarbeitung und die Einteilung verarbeiteter Lebensmittel ist nicht einheitlich definiert. Am bekanntesten ist die NOVA-Klassifizierung<sup>1)</sup>, welche Lebensmittel nach Art, Umfang und Zweck der Verarbeitung in vier Kategorien gliedert (siehe Tabelle). Ein hoher Konsum von Lebensmitteln der

Kategorie IV (hochverarbeitet) wird mit einem erhöhten Risiko für metabolische Erkrankungen wie Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2 in Verbindung gebracht, die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen.

Gleichzeitig steht die Klassifizierung auch in der Kritik. Zum einen einen fokussiert sie sich auf die industrielle Verarbeitung, eine Verarbeitung im

## Autorin

Mara M. Lang,  
Referentin  
BVLH,  
lang@bvlh.net



Fotos: Adobe Stock, BVLH, photothek/Thomas Köhler

Haushalt ist jedoch anders zu bewerten. Zum anderen ist die Zuordnung zu den Kategorien nicht immer eindeutig und kann selbst unter Fachleuten zu Unterschieden und folglich zu erschwerter Vergleichbarkeit von Studienergebnissen führen. Weiter wird kritisiert, dass Lebensmittelgruppen pauschal in die höchste Verarbeitungsstufe ohne differenzierte ernährungsphysiologische Betrachtung eingeordnet werden. Variierende Zutaten und Prozessparameter sorgen für unterschiedliche Nährwerte des gleich klassifizierten Produktes.

# 1,7

Mio. Tonnen Fertiggerichte wurden 2024 in Deutschland produziert.

Quelle: DESTATIS Statistisches Bundesamt, Januar 2026

Eine ernährungsphysiologisch richtige Einordnung erfordert daher eine vielschichtige Betrachtung von Verarbeitung und Nährstoffqualität. Hierbei kann in Deutschland als Unterstützung der Nutri-Score<sup>2)</sup> herangezogen werden, welcher Lebensmittel innerhalb einer Produktkategorie anhand eines Punktesystems auf einer Skala von A (dunkelgrün) bis E (rot) einordnet. Negative Punkte ergeben sich beispielsweise durch einen hohen Gehalt an Zucker und Salz, positive Punkte für Ballaststoffe oder Eiweiß.

## Bedeutung von Verarbeitung

Verarbeitung trägt zur Haltbarkeit, Sicherheit und Verzehrfähigkeit von Lebensmitteln bei und spielt eine wichtige Rolle im Kontext der Ernährungssicherung. Gleichzeitig können auch unerwünschte Effekte wie die Bildung von Transfettsäuren durch bestimmte Hitzebehandlungen entstehen. Während durch Verarbeitung Vitamine verloren gehen können, werden andere Inhaltsstoffe erst verfügbar oder besser verwertbar gemacht. Ebenso ist die Anreicherung von Lebensmitteln mit wichtigen Nährstoffen ein Mittel – beispielsweise angereicherte Pflanzendrinks mit Vitamin B12 für die pflanzen-

1) Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (Hrsg.): 15. DGE-Ernährungsbericht, Bonn 2024

2) Quelle: Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung, und Heimat

## NOVA-Klassifizierung

Kategorie	Definition
I	<b>Unverarbeitete oder minimal verarbeitete Lebensmittel</b> (z. B. Obst, Fisch): direkt verzehrfähig oder nur gering verarbeitet (z. B. durch Köhlen, Garen), meist nährstoffreich bei niedriger Energiedichte.
II	<b>Verarbeitete Zutaten</b> (z. B. Öle, Gewürze): aus natürlichen Lebensmitteln gewonnen und hauptsächlich zur Zubereitung von Speisen verwendet.
III	<b>Verarbeitete Lebensmittel</b> (z. B. eingelegte Gurken, Dosentomaten): hergestellt aus Lebensmitteln der Gruppe 1 unter Verwendung von Zutaten der Gruppe 2, häufig mit verlängerter Haltbarkeit und veränderter Sensorik.
IV	<b>Hochverarbeitete Lebensmittel</b> (z. B. Brot, Pizza, Softdrinks): industriell hergestellte Produkte mit mehreren Verarbeitungsschritten, in der Regel direkt verzehrfähig und häufig ernährungsphysiologisch unausgewogen.

Quelle: Eigene Darstellung nach DGE (2024): 15. DGE-Ernährungsbericht

betonte Ernährung – um einer Mangelversorgung entgegenzuwirken. Sie kommen folglich individuellen Bedürfnissen von Verbraucherinnen und Verbrauchern nach. Ebenso sind die negativ konnotierten Zusatzstoffe streng reguliert und leisten einen Beitrag zu Qualität und Sicherheit der Produkte.

Verarbeitung verändert auch die Lebensmittelstruktur. Zum einen macht sie Produkte verzehrfähig und potenziell leichter verdaulich, auf der anderen Seite beeinflussen Strukturveränderungen auch die Verzehweise. Weichere Texturen können zu einer schnelleren Nahrungsaufnahme sowie höheren Konsummenge und aufgrund der Energiedichte von verarbeiteten Lebensmitteln zu einer höheren Gesamtenergieaufnahme führen. Zum anderen können angepasste Texturen für bestimmte Bevölkerungsgruppen aufgrund von Kau- oder Schluckbeschwerden von Vorteil sein. Zudem ermöglichen moderne Verarbeitungsprozesse die Weiterverwertung von Nebenprodukten und tragen so zu einer nachhaltigen und ganzheitlichen Verwertung von Ressourcen bei.

Verarbeitete Lebensmittel sind eng mit den Anforderungen eines modernen Alltags verknüpft. Um Verbraucherinnen und Verbraucher dennoch bei einer gesundheitsbewussten Ernährung zu unterstützen, wurde 2018 in Deutschland die Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie (NRI) initiiert. Sie stellt eine freiwillige Vereinbarung zwischen Politik und Lebensmittelwirtschaft dar, welche auf eine schrittweise Verbesserung der Nährstoffzusammen-

setzung verarbeiteter Produkte abzielt. Dadurch konnte der Gehalt von gesättigten Fettsäuren in pflanzlichen Ersatzprodukten 2024 gegenüber 2021 um 15% reduziert werden. Das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat hat sich bereits für eine Fortführung der 2025 geendeten Initiative ausgesprochen. Der Lebensmitteleinzelhandel beteiligt sich durch konstante Überprüfung und Anpassungen seiner Eigenmarkenprodukte, um individuellen Bedürfnisse ausgewogenere Produkte bieten zu können. Ergänzend tragen Kennzeichnungen auf verarbeiteten Lebensmitteln wie der Nutri-Score – welcher mehrheitlich auf den Eigenmarkenprodukten der Lebensmittelhändler vorzufinden ist – dazu bei, eine kompetente Wahlfreiheit und mündiges Konsumverhalten im Kontext einer individuellen Ernährung zu ermöglichen. ■

## Verantwortlich für diese Seiten

Philipp Hennerkes,  
Hauptgeschäftsführer  
hennerkes@bvlh.net

Bundesverband des Deutschen Lebensmittelhandels e. V. (BVLH)  
Am Weidendamm 1 A, 10117 Berlin  
Tel.: 030/726250-86  
info@bvlh.net, www.bvlh.net

 **BVLH**  
Handelsverband  
Lebensmittel