

Richtwerte für die Tageszufuhr – wissen, was drin ist

Eine ausgewogene Ernährungsweise ist nicht durch eine einzelne Mahlzeit zu erreichen, sondern durch eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl an einem Tag oder innerhalb einer Woche. Eine Vielfalt an Lebensmitteln zu essen, hilft, die Bandbreite an notwendigen Nährstoffen aufzunehmen, und bringt gleichzeitig mehr Freude beim Essen. Daher hat jedes Lebensmittel seinen Platz in einer gesunden und balancierten Ernährung.

Die neue GDA-Nährwertinformation soll ein Schritt zur Verbesserung der Verbraucherinformation sein. Für Konsumenten wird es dadurch leichter, einen bewussten Ernährungsstil zu leben. Zusätzliche Informationen zur erweiterten Nährwertkennzeichnung und zu allgemeinen Ernährungsfragen gibt es auf www.forum-ernaehrung.at.

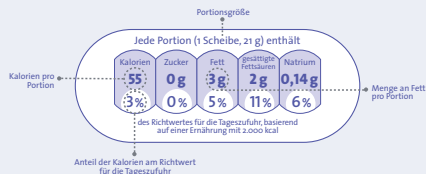
Für detaillierte Produktinformationen kontaktieren Sie bitte die jeweiligen Hersteller.

So funktioniert die freiwillige Kennzeichnung

Auf der Vorderseite der Verpackung ist ein „Fingerprint“ mit dem Kaloriengehalt pro Portion angegeben.



Der Anteil am Richtwert für die Tageszufuhr (GDA-Wert) bietet eine zusätzliche Orientierungshilfe für die Zusammenstellung einer ausgewogenen Ernährung. Die Angaben beziehen sich bei Portionspackungen auf eine Packung, bei größeren Packungen auf eine durchschnittliche Portion, deren Größe angegeben wird.



Zusätzlich zur freiwilligen Nährwertkennzeichnung erfolgt auf der Rückseite meist die gesetzliche Nährwertkennzeichnung: Tabellarisch werden der Gehalt an Energie (kcal/kJ), Eiweiß, Kohlenhydraten, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und Natrium pro 100 g oder pro Portion (Big 8) genannt.



forum. ernährung heute
 Verein zur Förderung von Ernährungsinformationen

Schwarzenbergplatz 6, 1037 Wien
 +43 1 712 33 44 1, +43 1 712 33 04 f
 office@forum-ernaehrung.at
 www.forum-ernaehrung.at

Nährwertkennzeichnung verstehen:
 Richtwerte für die Tageszufuhr

[Guideline Daily Amounts – GDA]

Wissenschaftlich fundierte Richtwerte

Grundlage für die Kennzeichnung sind die Richtwerte für die Tageszufuhr (GDA – Guideline Daily Amounts) einer erwachsenen Frau.

Da der individuelle Nährstoffbedarf von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität abhängt, sind die Richtwerte für die Tageszufuhr eine Orientierungshilfe, aber keine Zielgröße. Während der Bedarf für Kinder je nach Alter bedeutend niedriger sein kann als die den GDA-Angaben zugrunde liegenden Mittelwerte, haben Männer meist einen höheren Nährstoffbedarf.

Die GDA-Werte wurden von der CIAA, dem Verband der europäischen Ernährungsindustrien, berechnet. Sie basieren im Wesentlichen auf den Ergebnissen des von der Europäischen Kommission finanzierten EURODIET-Projektes* zur Festlegung europäischer Ernährungsrichtlinien. Übergeordnetes Ziel von EURODIET war es, wissenschaftlich fundierte, europaweite Ernährungsempfehlungen als Grundlage für eine europäische Ernährungs- und Gesundheitspolitik zu entwickeln.

Richtwerte für die Tageszufuhr

Nährstoff	Richtwerte für Frauen	Richtwerte für Männer
Energie	2.000 kcal	2.500 kcal
Eiweiß	50 g	60 g
Kohlenhydrate	270 g	340 g
Zucker	90 g	110 g
Fett	70 g	80 g
Gesättigte Fettsäuren	20 g	30 g
Ballaststoffe	25 g	25 g
Natrium/Salz	2,4 g/6 g	2,4 g/6 g

* <http://eurodiet.med.uoc.gr>



Für eine bewusste Entscheidung

Die neue GDA-Nährwertinformation gibt die Menge der wesentlichen Energielieferanten und zusätzlich den Natrium- und Ballaststoffgehalt an. Sie bezieht sich auf eine Portion und führt die Relation zur empfohlenen durchschnittlichen Tageszufuhr an. Diese Information weist darauf hin, welche Lebensmittel gelegentlich und welche häufiger ihren Platz in einer abwechslungsreichen Mischkost finden sollen.

Energie (Kalorien)

In Kilokalorien (kurz: Kalorien) misst man den Energiegehalt von Lebensmitteln. Der Körper gewinnt diese Energie, wenn er die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß „verbrennt“.* Eine andere Maßeinheit für Energie ist Kilojoule. 1 Kilokalorie (kcal) = 4,2 Kilojoule (kJ).

Eiweiß

Eiweiße sind Baustoffe, die im Wesentlichen für Muskelaufbau, Körperwachstum und -erhaltung zuständig sind. Auch bei der Immunabwehr spielt Eiweiß eine wichtige Rolle. 10 – 15 % der Gesamtenergieaufnahme sollten laut EURODIET aus Eiweiß stammen, um natürliche Körperfunktionen zu gewährleisten. Dies entspricht ca. 50 g Eiweiß pro Tag.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate dienen neben Fett und Eiweiß als Hauptnährstoffe für den menschlichen Organismus. Zucker, Stärke und weitere komplexe Kohlenhydrate versorgen den Körper mit der notwendigen Energie. Eine Empfehlung der WHO besagt, dass mindestens 55 % des täglichen Energiebedarfs durch Kohlenhydrate gedeckt werden sollten.

Zucker

Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und liefert schnell Energie. Zucker wird vom Körper unkompliziert aufgenommen und gelangt dadurch schnell ins Blut sowie zu Gehirn und Muskeln. Über eine wissenschaftliche Datengrundlage zur Festlegung eines Höchstwertes wird auf internationaler Ebene seit langem diskutiert. Daher wurde als Grundlage für den Richtwert zur Tageszufuhr die in Europa durchschnittliche Aufnahme von 90 g herangezogen. Diese umfasst die Zufuhr über Obst, Gemüse, Milchprodukte und zugesetzten Zucker und deckt sich mit den errechneten Werten aus den Empfehlungen von WHO und EURODIET.

* Energiewerte in kcal und kJ: 1 g Eiweiß = 4 kcal = 17 kJ, 1 g Fett = 9 kcal = 37 kJ, 1 g Kohlenhydrate = 4 kcal = 17 kJ

Fett

Fett liefert Energie, unterstützt den Aufbau von Zellwänden und sorgt dafür, dass der Körper fettlösliche Vitamine aus der Nahrung aufnehmen kann. Max. 30 % der gesamten Energieaufnahme pro Tag sollten durch Fette erfolgen. Daraus ergibt sich ein Richtwert für die Tageszufuhr von 70 g Fett insgesamt.

Gesättigte Fettsäuren

Während sich ungesättigte Fettsäuren positiv auf die Cholesterinwerte auswirken, kann der übermäßige Konsum von gesättigten Fettsäuren den Cholesterinspiegel erhöhen. Daher sollten max. 10 % der Energieaufnahme über gesättigte Fettsäuren aufgenommen werden. Daraus ergibt sich ein Richtwert für die Tageszufuhr von 20 g gesättigten Fetten pro Tag.

Ballaststoffe

Als Ballaststoffe werden essbare, unverdauliche Pflanzenbestandteile bezeichnet. Der Verzehr von Ballaststoffen stimuliert die Darmtätigkeit, reguliert die Aufnahme von Nährstoffen in den Blutkreislauf und wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel. Die CIAA nimmt als Richtwert für die tägliche Aufnahme eine Mindestmenge von 25 g Ballaststoffen an.

Natrium/Salz

Natrium ist lebenswichtig, weil es den Wasserhaushalt reguliert und den Knochenaufbau steuert. Natrium kommt in Lebensmitteln hauptsächlich in Form von Kochsalz, also Natriumchlorid (NaCl), vor. Für die Nährwertkennzeichnung wurde der von Experten empfohlene Richtwert von max. 2,4 g Natrium pro Tag herangezogen. Dies entspricht einer Menge von 6 g Salz. Wer wissen möchte, wie viel Kochsalz der angegebenen Menge Natrium entspricht, kann dies leicht berechnen: Kochsalz (in g/100 g) = Natrium (in g/100 g) x 2,5.