

PRESSEINFORMATION

Freiwillige Nährwertkennzeichnung: Guideline Daily Amounts [GDA]

- *KonsumentInnen wünschen sich bessere Information auf Lebensmitteln*
- *Informative, leicht fassbare Nährwertkennzeichnung erleichtert vernünftige Lebensmittelauswahl*
- *Nährwertangaben erfolgen pro Portion und nicht nur per 100 g*

(Wien, am 8. Mai 2008, forum. ernährung heute) Das EU-Lebensmittelkennzeichnungsrecht steht vor einer Überarbeitung - und damit auch die Nährwertkennzeichnung. In diesem Zusammenhang werden verschiedene neue Ansätze für die Nährwertkennzeichnung diskutiert. Die europäische Lebensmittelindustrie hat ein freiwilliges Nährwertkennzeichnungssystem erarbeitet: die „Guideline Daily Amounts“ (GDA, Richtwerte für die Tageszufuhr). In Österreich und der gesamten EU werden in naher Zukunft vermehrt Produkte mit einer GDA-Kennzeichnung auf den Markt kommen.

Das GDA-System zielt auf bessere Konsumenteninformation durch Unterstützung der interessierten Verbraucher bei ihren Kaufentscheidungen ab. Von einigen Seiten (UK-Food Standards Agency, Konsumentenverbände) wird das System der „Ampelkennzeichnung“ favorisiert.

Bewusstsein für bestimmte Nährstoffe schärfen

Grund für den Wunsch nach einer Erweiterung der Nährwertkennzeichnung ist die stetig steigende Zahl von Menschen mit Übergewicht, Diabetes Typ II, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Rund jedes fünfte Kind und fast jeder zweite Erwachsene sind übergewichtig. Die WHO und internationale Ernährungsgesellschaften empfehlen daher den maßvollen Konsum von Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz sowie einen gesteigerten Verzehr von Obst und Gemüse. Die erweiterte Nährwertkennzeichnung soll helfen, das Bewusstsein interessierter KonsumentInnen für die Aufnahme jener Nährstoffe zu schärfen, deren übermäßiger Konsum als kritisch gilt.

Klar ersichtlich sind bei der neuen Kennzeichnung daher der Kaloriengehalt sowie die Mengen an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Natrium. Die Angaben beziehen sich auf eine Portion. Zusätzlich genannt wird der Prozentanteil der gekennzeichneten Werte an der empfohlenen Tageszufuhr von Energie und Nährstoffen.

Was ist die GDA-Kennzeichnung?

Die neue GDA-Kennzeichnung ist ein freiwilliger Schritt der lebensmittelproduzierenden Unternehmen und ergänzt die gesetzlich vorgeschriebene Kennzeichnung. Die tabellarischen Angaben pro 100 g oder 100 ml bleiben bestehen, und damit auch die direkte Vergleichbarkeit von Produkten trotz unterschiedlicher Portionsgrößen.

Grundlage für die GDA-Kennzeichnung sind die Richtwerte für die Tageszufuhr (= Guideline Daily Amounts = GDA) für eine erwachsene normalgewichtige Frau. Die GDA-Werte wurden vom Verband der europäischen Ernährungsindustrien (CIAA) berechnet. Sie fußen im Wesentlichen auf den Ergebnissen des von der Europäischen Kommission finanzierten EURODIET-Projektes zur Festlegung europäischer Ernährungsrichtlinien. Übergeordnetes Ziel von EURODIET war die Entwicklung wissenschaftlich fundierter, europaweiter Ernährungsempfehlungen als Grundlage für die europäische Ernährungs- und Gesundheitspolitik.

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 niedrigeren Bedarfswerte für Frauen wurden in Hinblick auf die steigende Prävalenz von Übergewicht und Adipositas und dem Wunsch nach verminderter Kalorienaufnahme gewählt. Unterschiedliche Kennzeichnungen für die spezifischen Verbrauchergruppen wären unübersichtlich und auf den großformatig begrenzten Lebensmittelverpackungen schwer unterzubringen.

Richtwerte für die Tageszufuhr (GDA)

Nährstoff	Richtwerte für Frauen	Richtwerte für Männer
Energie	2000 kcal	2500 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

Der Richtwert für Zucker wird von manchen WissenschaftlerInnen und KonsumentenschützerInnen als zu hoch kritisiert. Über eine wissenschaftliche Datengrundlage zur Festlegung eines Zuckermaximalwertes wird auf internationaler Ebene seit langem diskutiert. Als Grundlage für den GDA-Wert hat die CIAA daher die in Europa durchschnittliche Aufnahme von 90 g herangezogen. Diese Menge umfasst die Zufuhr aus 400 g Obst und Gemüse, drei Portionen Milch oder Milchprodukte und max. 10 E% (Energieprozent) zugesetzten Zucker.

Allen GDA-Angaben liegen eine Ernährung mit täglich 2000 kcal und jeweils eine Portion des gewählten Lebensmittels zu Grunde. Die GDAs geben den Anteil dieser Portion an den jeweiligen Richtwerten für die Tageszufuhr an. Wird das Lebensmittel bereits als Portionspackung angeboten, beziehen sich die Angaben darauf. Bei anderen Packungen ist die Bezugsgröße für die gekennzeichneten GDAs eine durchschnittliche Portion, deren Größe oder Menge angegeben wird.

Um den Vergleich einfach zu gestalten, arbeitet die Industrie daran, innerhalb einer Produktgruppe die Portionsgrößen zu vereinheitlichen. So hat man sich bei Getränken auf eine Portionsgröße von 250 ml geeinigt. Bei 330 ml-Dosen wird jedoch der gesamte Inhalt als Referenz für die GDA-Angaben herangezogen. Somit werden die tatsächlichen Verzehrsgewohnheiten berücksichtigt und es erfolgt keine Aufteilung in 1,32 Portionen. Auch bei Suppen, Müsli etc. wird stets dieselbe Menge als eine Portion definiert.

GDA-Kennzeichnung im Detail: Ein „Fingerprint“ auf der Vorderseite

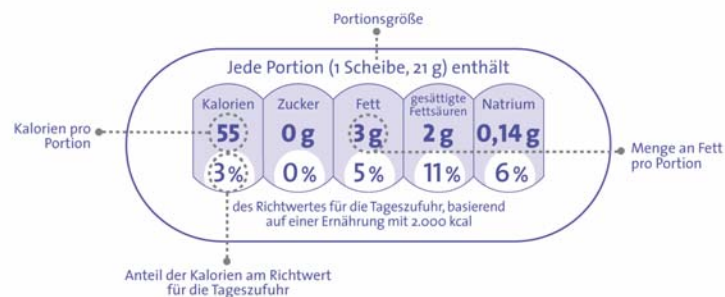
Auf der Vorderseite der Verpackung findet sich ein „Fingerprint“ mit dem Energiegehalt in kcal pro Portion sowie der Prozentangabe des Richtwertes für die Tageszufuhr, basierend auf den 2000 kcal für eine erwachsene Frau.



Eine Portion des Beispielproduktes enthält 55 kcal, das entspricht 3 % des Richtwertes für die tägliche Energiezufuhr (von 2000 kcal).

Fünf „Fingerprints“ auf der Rückseite

Auf der Rückseite der Verpackung sind die Informationen zum Energiegehalt und zu den Mengen an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Natrium zu finden. Ist aufgrund von Platzmangel die symbolische Abbildung nicht möglich, so erfolgt die Angabe in einer extra Tabelle.



Die Nährwertinformation auf der Rückseite heißt: Eine Portion von 21 g (entsprechend einer Scheibe) dieses Produktes enthält:

- 55 kcal (entspricht 3 % des Richtwertes für Energie von 2000 kcal)
- 0 g Zucker (entspricht 0 % des Richtwertes für Zucker von max. 90 g)
- 3 g Fett (entspricht 5 % des Richtwertes für Fett von max. 70 g)
- 2 g gesättigte Fettsäuren (entspricht 11 % des Richtwertes für gesättigte Fettsäuren von max. 20 g)
- 0,14 g Natrium (entspricht 6 % des Richtwertes für Natrium von max. 2,4 g)

Zusätzlich zur freiwilligen Nährwertkennzeichnung erfolgt auf der Rückseite meist die gesetzliche Nährwertkennzeichnung (EG-Nährwertkennzeichnungsrecht, Richtlinie 90/496/EC bzw. Österreichische Nährwertkennzeichnungsverordnung, BGBl Nr. 1995/896). Diese ist verpflichtend, wenn nährwertbezogene Angaben gemacht werden, sonst ist sie ebenfalls eine freiwillige Angabe. Die große Variante der Nährwertkennzeichnung umfasst tabellarisch die Gehalte an Energie (kcal/kJ), Eiweiß, Kohlenhydraten, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Natrium und gegebenenfalls an ausgelobten Vitaminen und Mineralstoffen pro 100 g oder 100 ml, manchmal auch pro Portion.

Angaben für Kinder auf Kinderprodukten

Auf Produkten, die speziell für Kinder konzipiert sind, liegen den GDA-Angaben die Richtwerte für die Tageszufuhr für Kinder zu Grunde. Zwecks einfacherer Kennzeichnung erfolgt die Angabe für die Altersgruppe der 5- bis 10-Jährigen.

Die Richtwerte für die Tageszufuhr für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren:

Nährstoff	Richtwerte
Energie	1800 kcal
Eiweiß	24 g
Kohlenhydrate	220 g
Zucker	85 g
Zugesetzter Zucker	50 g
Fett	70 g
Gesättigte Fettsäuren	20 g
Ballaststoffe	26 g
Natrium	1,4 g
Salz	4 g

Bewusst kein Farbleitsystem

Auf ein Ampelsystem verzichtet die Lebensmittelindustrie bewusst. Denn die Punktevergabe in den Farben grün-gelb-rot entspräche einer Einteilung in gute und schlechte Lebensmittel. KonsumentInnen könnte das Ampelsystem dazu verleiten, nur Lebensmittel mit ausschließlich grünen Punkten zu essen, wodurch sie sich nicht unbedingt ausgewogen, dem Nährstoffbedarf angepasst ernähren. Eine farbgeleitete Bewertung von Lebensmitteln steht auch der Empfehlung entgegen, abwechslungsreich zu essen, um eine optimale Nährstoffversorgung zu erreichen. Die Klassifizierung in „gesunde“ und „ungesunde“ Lebensmittel ist generell nicht sinnvoll und auch wissenschaftlich fragwürdig. Lebensmittel punkten gesundheitlich oft mit anderen als den für die Ampel maßgeblichen Inhaltsstoffen: So erhielten alle Fette und Öle rote Punkte - unabhängig davon wie es um die Fettsäurezusammensetzung bestellt ist. Also: Das Schweineschmalz mit hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren ebenso wie das Rapsöl, das reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist. Hartkäse wäre „rot“ bei Fett und Natrium, liefert aber viel Kalzium. „Die Beispiele zeigen: Das Farbleitsystem vereinfacht zu sehr. Sinnvoller Weise können nur gesamte Ernährungsweisen bewertet werden: also eine abwechslungsreiche, ausgewogene versus eine einseitige Kost“, sagt Marlies Gruber, wissenschaftliche Leiterin des forum. ernährung heute.

Ampelsystem in der Praxis: „Too simple and no guidance“

In Großbritannien existieren die freiwilligen Nährwertkennzeichnungsmodelle mit den GDAs und der „Ampel“ nebeneinander. Verbrauchertests dort zeigen: Die Ampelkennzeichnung führt zu einer Verunsicherung der VerbraucherInnen.

Daten der Food Standards Agency (FSA) belegen, dass das Verständnis der VerbraucherInnen für rote, gelbe und grüne Punkte auf ein und demselben Produkt fehlt und daher die Einschätzung nicht richtig erfolgt.

GDA befreit nicht vor Eigenverantwortung

Die neue GDA-Nährwertinformation soll die Lebensmittelauswahl für eine gesunde Ernährungsweise erleichtern. Allerdings kann keine Kennzeichnung die KonsumentInnen von der eigenen Verantwortung entbinden, sich über den eigenen Nährstoffbedarf zu informieren und entsprechend zu ernähren. Marlies Gruber: „Was die oder der Einzelne isst, bleibt eine persönliche Entscheidung. Die Bewertung einzelner Produkte ist grundsätzlich problematisch: Sie kann nur unter dem Blickwinkel der Gesamternährung stehen und nicht „isoliert“ erfolgen. Unter Betrachtung der kompletten Ernährungsweise sind einzelne Lebensmittel wahrscheinlich anders einzuordnen als in einer losen Beurteilung.“

Referenzen:

DGE: Stellungnahme der DGE zur Anwendung von „Guideline Daily Amounts“ (GDA) in der freiwilligen Kennzeichnung von verarbeiteten Lebensmitteln. Oktober 2007.

EUFIC: Global Update on Nutrition Labelling. Dezember 2007. <http://www.eufic.org/>.

<http://gda.ciaa.eu/asp/welcome.asp>

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

Lehner P: AK fordert die Einführung einer einfachen Nährwertkennzeichnung und stellt ein verbraucherfreundliches Modell vor. AK-Publikation 66 (2007).

Rückfragehinweis:

Mag. Marlies Gruber
forum. ernährung heute
Schwarzenbergplatz 6
1030 Wien
t + 43 1 712 33 44
m + 43 664 394 56 36
mg@forum-ernaehrung.at
www.forum-ernaehrung.at