



GDA-NÄHRWERTKOMPASS

Häufig gestellte Fragen

Hintergrund

1. Was bedeutet eigentlich „GDA“?

GDA ist die Abkürzung für „Guideline Daily Amounts“ und steht für „Richtwerte für die tägliche Zufuhr“ an bestimmten Nährstoffen. Dabei dient der durchschnittliche Bedarf einer erwachsenen Frau als Orientierungsgröße.

2. Sind die Angaben des Nährwertkompasses wissenschaftlich fundiert?

Die Richtwerte des GDA-Nährwertkompasses für die Festlegung des täglichen Bedarfs, auf die sich die Prozent-Angaben beziehen, sind durch wissenschaftliche Forschungen abgesichert. Sie wurden vom Verband der europäischen Ernährungsindustrien (CIAA) berechnet und basieren grundsätzlich auf den Ergebnissen des EURODIET-Projektes zur Festlegung europäischer Ernährungsrichtlinien, an dem über 100 Fachleute aus ganz Europa beteiligt waren. Darüber hinaus orientiert sich der GDA-Kompass an nationalen Richtwerten aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Großbritannien.

3. Was ist EURODIET?

EURODIET ist ein durch die Europäische Kommission finanziertes Projekt mit dem Ziel, wissenschaftlich fundierte europaweite Ernährungsempfehlungen als Grundlage für die europäische Ernährungs- und Gesundheitspolitik herzuleiten. Das Projekt lief von 1998 bis 2000.

Den Kompass verwenden

4. Was kann ich am GDA-Nährwertkompass ablesen?

Auf der Vorderseite einer Lebensmittelverpackung informiert Sie der Kompass auf einen Blick über den Kaloriengehalt, auf der Rückseite außerdem über die Menge an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Natrium, die eine Portion des jeweiligen Produktes enthält. Als zusätzliche



Information sagt Ihnen der Kompass, wie viel Prozent Ihres Tagesrichtwertes (= Guideline Daily Amounts = GDA) eine Portion des Nahrungsmittels enthält.

Die Nährwerte werden pro Portion angegeben – auch bei größeren Packungen erfahren Sie also, wie viel Nährstoffe in einer üblichen Portion enthalten sind. Bei kleineren Packungen beziehen sich die Informationen auf die ganze Packung. Worauf sich die Angaben beziehen, steht direkt über der Kennzeichnung.

Zusätzlich finden Sie auf der Rückseite jeder Verpackung Nährwertangaben pro 100g bzw. 100ml. Somit können Sie den Nährwertgehalt von Produkten unabhängig von empfohlenen Portionsgrößen vergleichen.

5. Wie hilft mir der Nährwertkompass, auf meine Gesundheit zu achten?

Wer gesund leben möchte, sollte bewusst mit sich und seinem Körper umgehen. Ausreichend Bewegung und insbesondere auch eine ausgewogene Ernährung sind die Grundvoraussetzungen dafür.

Eine ausgewogene Ernährung trägt zu einem gesunden Lebensstil bei. Der GDA-Kompass unterstützt Sie schon im Supermarkt, bewusst einzukaufen. Der Kompass informiert Sie ausführlich über die in den Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe und hilft Ihnen so, Ihre Ernährung ausgewogen zusammenzustellen.

6. Sind die als Basis zu Grunde gelegten 2.000 Kalorien auch für mich persönlich richtig?

Die Angaben zur Tageszufuhr beziehen sich auf den durchschnittlichen Tagesbedarf einer erwachsenen Frau (2.000 Kalorien). Natürlich sind Nährstoffbedürfnisse individuell verschieden. Ein Kind benötigt etwas weniger Kalorien, ein Mann oder körperlich sehr aktive Menschen mehr. Mit dem Mittelwert von 2.000 Kalorien gibt der Kompass eine hilfreiche Orientierung.

Beim GDA-Kompass geht es weniger darum, sich penibel an die angegebenen Richtwerte für die Tageszufuhr zu halten, sondern vielmehr darum, dass Sie eine Vorstellung davon erlangen, welchen Gehalt an Nährstoffen bestimmte Lebensmittel besitzen und was das für die Tageszufuhr an bestimmten Nährstoffen bedeutet.



7. Kann ich irgendwo ermitteln, wie viel Nährstoffe und Energie ich persönlich benötige? Wie hoch ist mein individueller Bedarf?

Ihren individuellen Bedarf kann Ihr Haus- oder Sportarzt durch entsprechende Untersuchungen berechnen. Mit dem **Nährstoff-Rechner von Nestlé** können Sie aber schon jetzt im Internet schnell und ohne großen Aufwand Ihre individuelle Richtgröße ermitteln:

Sie finden den Rechner unter <http://ernaehrungsstudio.nestle.de>.

Die einzelnen Angaben im Detail

8. Wie errechnen sich die Richtwerte von 70 Gramm Fett und 20 Gramm gesättigten Fettsäuren pro Tag?

Die Angaben für Fett und gesättigte Fettsäuren basieren auf der Empfehlung von EURODIET. Danach sollten maximal 30 Prozent der gesamten Energieaufnahme pro Tag durch Fette insgesamt und maximal 10 Prozent durch gesättigte Fettsäuren erfolgen. Das ergibt bei einem zugrunde gelegten Kalorienbedarf von 2.000 Kalorien einen Richtwert für die Tageszufuhr von 70 Gramm bzw. 20 Gramm pro Tag.

9. Wie errechnet sich der Richtwert von 90 Gramm Gesamtzucker? Was ist der Unterschied zu den 50 Gramm von DGE und WHO?

Lassen Sie sich nicht verwirren - hier geht es um zwei ganz verschiedene Angaben. Die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 50 Gramm beziehen sich ausschließlich auf Zucker, der einem Produkt bei der Herstellung zugesetzt wird.

Nicht miteinbezogen ist dabei natürlich enthaltener Zucker, z. B. Milch- und Fruchtzucker. Die Angabe des zugesetzten Zuckers allein sagt Ihnen also nichts darüber, wie viel Gesamtzucker tatsächlich im Produkt steckt. Orangensaft „ohne Zuckerzusatz“ beispielsweise enthält reichlich natürlichen Fruchtzucker der Orangen.

Der GDA-Nährwertkompass nimmt dagegen den Gesamtzuckergehalt als Basis. Das ist nicht nur für Verbraucher praktikabler, sondern auch für Diabetiker besonders hilfreich und entspricht der Forderung des Bundesinstituts für Risikobewertung.



Der GDA-Zuckerrichtwert von 90 Gramm berechnet sich so: WHO, EURODIET sowie mehrere nationale Ernährungsrichtlinien empfehlen eine Tagesration von 400 Gramm Obst und Gemüse sowie drei Milchprodukten pro Kopf. Der Verzehr dieser Tagesration entspricht einer Zuckeraufnahme von circa 45 Gramm an Milch- und Fruchtzucker. Die empfohlene Menge für zugesetzten Zucker liegt bei 50 Gramm. Aus dieser Summe ergibt sich abgerundet der empfohlene Richtwert für die Tageszufuhr von Zucker in Höhe von 90 Gramm.

10. Wieso gibt der GDA-Nährwertkompass Energie- und Nährwerte pro 100 Gramm und pro Portion an?

Der Nährwertkompass gibt zusätzlich auf der Rückseite einer Verpackung die wichtigsten Nährwerte pro 100 Gramm oder 100 Milliliter an, so dass Sie alle Produkte leicht vergleichen können. Allerdings werden Lebensmittel nur in den seltensten Fällen in Mengen von genau 100 Gramm oder 100 Milliliter konsumiert. Der Nährwertkompass informiert Sie deshalb außerdem darüber,

- wie groß eine Portion des jeweiligen Lebensmittels sein sollte,
- wie viele Kalorien in einer solchen Portion enthalten sind und
- welchen Anteil an der täglichen Nährwert- und Energiezufuhr diese Portion darstellt.

Gesunde Ernährung

11. Kalorien, Brennwert, Energie – meint das alles dasselbe?

In Kalorien misst man den Energiegehalt von Lebensmitteln. Der Körper gewinnt diese Energie, wenn er die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß „verbrennt“. Die Bezeichnung „Joule“ (korrekt: Kilojoule) hat inzwischen zwar offiziell den Begriff „Kalorie“ (genaue Bezeichnung: Kilokalorie) abgelöst, in der Umgangssprache allerdings hat sich der Begriff nicht durchgesetzt.

1 Kilokalorie (kcal) = 4,2 Kilojoule (kJ)

Energiegehalt der Hauptnährstoffe:

1 Gramm Eiweiß = 4 kcal = 17 kJ

1 Gramm Kohlenhydrate = 4 kcal = 17 kJ



1 Gramm Fett = 9 kcal = 37 kJ

12. Welche Rolle spielt Eiweiß für meine Ernährung?

Eiweiße sind die Baustoffe des Lebens. Sie lassen z. B. den Menschen wachsen, bauen die Muskeln auf und steuern wichtige Körperfunktionen. Auch bei der Immunabwehr spielen Eiweißstoffe (Proteine) eine wichtige Rolle.

Unser Körper bildet ständig Proteine und baut sie ab. Durch die Verdauung werden die Proteine in Aminosäuren zerlegt. Daraus entstehen wiederum neue Proteine. Nur die richtige Zufuhr von Proteinen sorgt dafür, dass dieser Zyklus aufrechterhalten wird.

10 bis maximal 15 Prozent der Gesamtenergieaufnahme sollten laut EURODIET aus Eiweißen stammen, um die natürliche Reproduktion von Proteinen zu gewährleisten. Dies entspricht ca. 50 Gramm Eiweiß pro Tag.

13. Ist Fett auch nützlich? Ist Fett gleich Fett?

Fett ist nicht nur nützlich, sondern lebenswichtig! Alle Körperzellen brauchen Fett: Fett gibt dem Körper Energie, baut die Zellwände mit auf und sorgt dafür, dass der Körper fettlösliche Vitamine aus der Nahrung aufnehmen kann.

Und Fett ist nicht gleich Fett. Fett besteht aus Fettsäuren, die je nach ihrer chemischen Struktur als gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren bezeichnet werden. Sie unterscheiden sich beispielsweise in ihrer Wirkung auf den Cholesterinspiegel: Während sich ungesättigte Fettsäuren positiv auf die Cholesterinwerte auswirken, kann der übermäßige Konsum von gesättigten Fettsäuren den Cholesterinspiegel erhöhen

Die EURODIET-Empfehlungen für Fett besagen, dass maximal 30 Prozent der gesamten Energieaufnahme pro Tag (Richtwert: 2.000 Kalorien) durch Fette insgesamt erfolgen sollte. Das entspricht ca. 70 Gramm. Außerdem sollen maximal 10 Prozent der Energieaufnahme durch gesättigte Fettsäuren erfolgen – also 20 Gramm pro Tag.

14. Wofür ist Zucker gut und welcher Richtwert gilt für Zucker?

Zucker gehört zu den Kohlenhydraten. Er ist ideal, wenn man schnell Power für Gehirn und Muskeln benötigt. Denn Zucker kann vom Körper unkompliziert in seine Bausteine zerlegt werden und gelangt damit rasch ins Blut.



Der GDA-Zuckerrichtwert berechnet sich folgendermaßen: WHO, EURODIET sowie mehrere nationale Ernährungsrichtlinien empfehlen eine Tagesration von 400 Gramm Obst und Gemüse sowie drei Milchprodukten pro Kopf. Der Verzehr dieser Tagesration entspricht einer Zuckeraufnahme von circa 45 Gramm an Milch- und Fruchtzucker. Die empfohlene Menge für zugesetzten Zucker liegt bei 50 Gramm. Aus dieser Summe ergibt sich abgerundet der empfohlene Richtwert für die Tageszufuhr von Zucker in Höhe von 90 Gramm.

Lesen Sie für mehr Details die Antwort auf Frage 9.

15. Was ist der Unterschied zwischen Natrium und Salz? Und wofür brauche ich es?

Natrium reguliert zusammen mit Kalium, Chlorid und Kalzium den Wasserhaushalt des Körpers und hilft beim Transport von Nährstoffen und der Weiterleitung von Nervenimpulsen.

Natrium kommt in Lebensmitteln hauptsächlich in Form von Kochsalz (Natriumchlorid) vor. Insbesondere für Bluthochdruckpatienten ist es wichtig, den genauen Natriumgehalt der Lebensmittel zu kennen. Nach EURODIET-Angaben ist eine Dosis von maximal 2,4 Gramm Natrium pro Tag empfehlenswert. Dies entspricht einer Menge von 6 Gramm Salz. Wer wissen möchte, wie viel Kochsalz in einem Produkt enthalten ist, kann dies aus der Angabe für Natrium leicht berechnen:

Kochsalz (in g/100 g oder ml) = Natrium (in g/100 g oder ml) x 2,5.



Nährwertkennzeichnung in der Diskussion

16. Warum hilft mir der Kompass besonders gut bei der Zusammenstellung der Lebensmittelauswahl?

Ein Patentrezept für eine bedarfsgerechte Ernährung gibt es nicht. Wichtig für eine bewusste Ernährung ist stattdessen die Frage: Wie viel esse ich wovon und wie häufig?

Es ist entscheidend, ein Gespür für Nahrungsmittel und deren Gehalt zu entwickeln, um sich bewusst und ausgewogen zu ernähren. Dabei hilft Ihnen der GDA-Nährwertkompass – durch Angaben, die sich auf den Tagesbedarf an Nährstoffen beziehen und damit ein grundsätzliches Verständnis für die Zusammensetzung von Lebensmitteln und empfohlene Portionsgrößen fördern.

17. Was ist das Leitbild des „mündigen Verbrauchers“?

Dem GDA-Nährwertkompass liegt das Leitbild des mündigen Verbrauchers zugrunde – ein Verbraucher also, der sich informieren möchte und selbst entscheiden kann, was gut für ihn ist, statt einfach das zu tun, was andere ihm vorschreiben. Der GDA-Kompass hilft mündigen Verbrauchern beim Zusammenstellen der Lebensmittelauswahl für eine ausgewogene Ernährung.

Im Gegensatz dazu bewertet die Nährwertkennzeichnung in Ampelfarben Lebensmittel pauschal und will für die Verbraucher entscheiden, was gut für sie ist – grün – oder was nicht in den Einkaufswagen gehört – rot. Der GDA-Kompass fördert dagegen das Verständnis der Verbraucher für eine bewusste Ernährung, statt Verbote auszusprechen.

18. Warum kann ich Produkte mithilfe des Kompasses leichter vergleichen als mit der Ampel?

Im Rahmen des GDA-Nährwertkompasses werden auf der Rückseite jeder Verpackung die Nährwerte pro 100 Gramm und pro Portion angegeben. So können Sie verschiedene Produkte ganz leicht hinsichtlich ihres Gehalts an verschiedenen Nährstoffen vergleichen und gleichzeitig die Bedeutung bzw. ihren Anteil hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung abschätzen. Die drei Ampelkategorien sind dagegen so zu grob gefasst, dass ein sinnvoller Vergleich nicht möglich ist: Wenn der Nährwertgehalt über einem bestimmten Grenzwert liegt, unterscheidet die Ampel nicht mehr.