



DAS GLOSSAR ZUR NÄHRWERTKENNZEICHNUNG

Von „A“ wie Ausgezeichnet informiert bis „Z“ wie Zucker – das kleine Lexikon der Ernährung.

Was hat ein Kompass auf der Verpackung zu suchen? Wodurch unterscheiden sich Nährwert- und Lebensmittelkennzeichnung? Und was verbirgt sich hinter Abkürzungen wie GDA, CIAA oder DGE? Antworten darauf finden Sie hier.

„**Ausgezeichnet informiert**“ - Die Unternehmen der Initiative Ausgezeichnet informiert haben sich 2006 freiwillig dazu verpflichtet, den GDA-Nährwertkompass auf ihren Produkten und Eigenmarken einzuführen. Mitglieder der Initiative sind die Unternehmen Cadbury, Campbell's Germany GmbH, Coca-Cola GmbH, Danone GmbH, Kellogg (Deutschland) GmbH, Kraft Foods Deutschland GmbH, Mars GmbH, Metro Group, Nestlé Deutschland AG, PepsiCo Deutschland GmbH und Unilever Deutschland GmbH.

Ballaststoffe – Bestandteile pflanzlicher Nahrungsmittel, beispielsweise Cellulose in Getreide. Ballaststoffe sind keine Nährstoffe im eigentlichen Sinne, da sie den Körper weitgehend unverdaut passieren. Dennoch erfüllen sie für den Körper sehr wichtige Aufgaben: Sie binden schädliche und unerwünschte Stoffe und fördern die Verdauung. Damit können sie der Entstehung von Krankheiten und Funktionsstörungen entgegenwirken. Der > Guideline Daily Amount (GDA) für Ballaststoffe beträgt 25 Gramm.

Big Eight, englisch für: die großen Acht – Die nach Einschätzung von Ernährungswissenschaftlern acht wichtigsten Nährwertangaben: > Brennwert, > Eiweiß, > Kohlenhydrate, > Zucker, > Fett, > gesättigte Fettsäuren, > Ballaststoffe, > Natrium

Brennwert – Gibt an, wie viel Energie ein Nahrungsmittel freisetzt, wenn der Körper es verbrennt. Die entstehende Wärme wird entsprechend des Internationalen Einheitensystems, abgekürzt SI, in Kilojoule (kJ) angegeben, im Alltag sind aber immer noch Kilokalorien (kcal) geläufiger. Eine Kilokalorie entspricht etwa 4,2 Kilojoule. In einer Stunde Joggen beispielsweise verbraucht der Körper zirka 750 Kilokalorien. Bei einer Stunde Liegen werden zirka 70 Kilokalorien verbraucht. Der Energiebedarf ist abhängig von der Muskelarbeit, der Wärmeproduktion und gegebenenfalls von Faktoren, die durch Wachstum bedingt sind. Übersteigt die Energiezufuhr über längere Zeiträume den Energiebedarf, kann dies zu Übergewicht führen. Der Guideline Daily Amount (GDA) eines durchschnittlich aktiven Erwachsenen mittleren Alters beträgt 2.000 Kilokalorien.

CIAA – Abkürzung für „Confédération des industries agro-alimentaires de l'EU“. Europäischer Verband der Lebensmittelindustrie, der die Interessen seiner Mitglieder auf internationaler Ebene vertritt.

DGE > Deutsche Gesellschaft für Ernährung – 1953 gegründeter gemeinnütziger Verein mit Sitz in Bonn. Zu seinen Aufgaben gehören unter anderem die Forschungsförderung,



Ernährungsberatung und -aufklärung.

Eiweiße, auch Proteine – Grundbausteine aller Zellen. Sie nehmen zahlreiche Aufgaben im menschlichen Körper wahr und dienen zum Beispiel dazu, die Zellen der Haut, der Muskeln, der inneren Organe sowie der Haare und Nägel aufzubauen und zu erhalten. Eiweiße sind beispielsweise in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Milch, Eiern oder Fisch enthalten. Sie kommen aber auch in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Sojabohnen, Nüssen und Kartoffeln vor. Für eine ausgewogene Ernährung sollten die Eiweiße aus unterschiedlichen Nahrungsmitteln zugeführt werden. Der > Guideline Daily Amount (GDA) für Eiweiße beträgt 50 Gramm.

EUFIC > Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel, englisch: European Food Information Council (EUFIC) – Gemeinnützige Organisation, die wissenschaftlich fundierte Informationen über Nahrungsmittelsicherheit und -qualität sowie Gesundheit und Ernährung bereitstellt. Die EUFIC wird von der Europäischen Kommission und der europäischen Lebensmittel- und Getränkeindustrie unterstützt.

EURODIET – 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.

Fette und Öle – Wichtige Energielieferanten und natürliche Quellen für die fettlöslichen > Vitamine. Fett enthält etwa doppelt so viele Kilokalorien wie > Kohlenhydrate. Überschüssiges Fett speichert der Körper als Energiereserve. Der > Guideline Daily Amount (GDA) für Fett beträgt 70 Gramm.
> Fettsäuren, gesättigte > Fettsäuren, ungesättigte

Fettsäuren, gesättigte – Hauptsächlich in tierischen Fetten enthalten, unter anderem in Butter, Sahne, Fleisch und Wurstwaren. Zu viele gesättigte Fettsäuren können zu einem erhöhten Cholesterinspiegel führen.

Fettsäuren, ungesättigte – Je nach Zahl der chemischen Doppelbindungen wird zwischen einfach, und mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterschieden. Insbesondere mehrfach ungesättigte Fettsäuren mit Doppelbindung an der Position 3 und 6 (omega 3 und omega 6 Fettsäuren) sind lebensnotwendig. Der menschliche Körper kann diese nicht selbst bilden, sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden und werden deshalb auch als essentiell bezeichnet..

Fluorid – Spurenelement, das Zähne gegen Karies schützt. Fisch und Tee enthalten größere Mengen, dem Kochsalz wird Fluorid zugesetzt.

FAO > Food and Agriculture Organization > Welternährungsorganisation

FSA > Food Standards Agency – Unabhängige britische Behörde; kontrolliert die Lebensmittelsicherheit. Die FSA schützt die Interessen von Verbrauchern und engagiert sich unter anderem für einheitliche Kennzeichnungssysteme auf Lebensmitteln.



GDA > Guideline Daily Amount, englisch für: Richtwert für den Tagesbedarf – Weit verbreiteter Industriestandard, der Verbraucher bei der Planung des individuellen Lebensmittelverbrauchs unterstützt. Der GDA gibt an, wie viele Brenn- und Nährwerte ein Mensch täglich zu sich nehmen sollte, um seinen Bedarf zu decken. Der GDA beruht auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Ernährung und ist als Richtwert zu verstehen. Der tatsächliche Bedarf eines Menschen ist abhängig von individuellen Faktoren wie Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität. Dementsprechend gibt es unterschiedliche GDA-Tabellen für Männer und Frauen. In der Nährwertkennzeichnung ist es üblich, den GDA einer durchschnittlich aktiven gesunden Frau mittleren Alters zu verwenden.

Der Guideline Daily Amount (GDA) für Erwachsene

Basis: Gesunde, durchschnittlich aktive Frau mittleren Alters

| | |
|-------------------------------|-------|
| Brennwert (Kilokalorien) | 2.000 |
| Fett (Gramm) | 70 |
| Gesättigte Fettsäuren (Gramm) | 20 |
| Kohlenhydrate (Gramm) | 270 |
| Zucker (Gramm) | 90 |
| Proteine (Gramm) | 50 |
| Ballaststoffe (Gramm) | 25 |
| Natrium (Gramm) | 2,4 |

Quelle: CIAA

GDA-Nährwertkompass – der GDA-Nährwertkompass informiert Verbraucher darüber, wie viel von welchem Nährstoff ein Produkt enthält – bezogen auf einen Richtwert für den täglichen Bedarf (GDA). Ein Icon auf der Vorderseite der Verpackung eines Lebensmittels zeigt auf einen Blick, wie groß eine Portion sein sollte, wie viele Kalorien pro Portion enthalten sind und welchen Anteil an der täglichen Kalorienzufuhr diese Portion darstellt. Andere Nährwerte wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, gesättigtes Fett, Ballaststoffe, Natrium und Zucker stehen auf der Vorderseite oder Rückseite der Verpackung. **Auf der Rückseite werden zusätzlich alle Werte pro 100 g/ml angegeben.**

Jod – Spurenelement, das unentbehrlich für die Funktion der Schilddrüse ist. Das ist wichtig für Wachstum und Entwicklung, Wärmeproduktion, Sauerstoffverbrauch und Muskelaktivität des menschlichen Körpers. Einen wichtigen Beitrag zur Jodversorgung leistet jodiertes Kochsalz.



Kochsalz > Natrium

Kohlenhydrate – Die am schnellsten verfügbaren Energielieferanten in der Nahrung. Sie finden sich vor allem in Getreide und Getreideprodukten wie Brot, aber auch in Kartoffeln und Obst. Zu den Kohlenhydraten zählen > Zucker, Stärke und Cellulose. Der > Guideline Daily Amount (GDA) für Kohlenhydrate beträgt 270 Gramm.

Lebensmittelkennzeichnung – Regelungen über die verpflichtenden, die zulässigen und verbotenen Angaben auf Produktverpackungen/Etiketten. In Deutschland geregelt durch das Lebensmittel- und Futtermittelgesetzbuch und die darauf gestützten Vorschriften wie die Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung. Welche Nährwertangaben auf Produktverpackungen erlaubt beziehungsweise notwendig sind und in welcher Form sie aufgebaut sein müssen, ist in der Nährwertkennzeichnungsverordnung festgelegt.

Lebensmittelzusatzstoffe – Zutaten, die einem Lebensmittel beigefügt werden, um dessen Eigenschaften zu verändern, beispielsweise die Antioxidationsfähigkeit, den Geschmack oder das Aussehen. Bekannte Zusatzstoffe sind unter anderem Lebensmittelfarbstoffe, Emulgatoren und Zuckeraustauschstoffe.

Mineralstoffe – Lebensnotwendig für den Aufbau und die Funktionen des Körpers. Mineralstoffe werden unterschieden nach Mengenelementen wie Calcium, Phosphat, Kalium, Magnesium, > Natrium und Chlorid sowie nach Spurenelementen wie Eisen, > Jod, Zink oder > Fluorid.

Natrium, in Form von Natriumchlorid oder Kochsalz – Kommt in vielen Nahrungsmitteln vor und sollte sparsam verwendet werden. Bei manchen Menschen wird ein erhöhter Natriumverzehr mit dem Risiko von Bluthochdruck in Zusammenhang gebracht. Der > Guideline Daily Amount (GDA) für Natrium beträgt 2,4 Gramm. Das entspricht 6 Gramm Kochsalz.

Nährwert – Ernährungsphysiologischer Wert eines Lebensmittels. Gemeint ist damit der Gehalt an Nährstoffen durch deren Zufuhr die Voraussetzungen für die Aufrechterhaltung von Körperfunktionen gegeben werden. Hauptbestandteile sind der > Brennwert, die > Eiweiße, die > Fette und die > Kohlenhydrate. Eine wichtige Rolle spielen außerdem > Mineralstoffe und > Vitamine.

Nährwertkennzeichnung – System, mit dem der Nährwertgehalt eines Lebensmittels auf der Verpackung ausgewiesen wird. Üblich sind Tabellen, in denen die so genannten > Big Eight je 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter aufgeführt sind. Eine zusätzliche Nährwertangabe pro Portion ist möglich. Laut Nährwertkennzeichnungsverordnung müssen die Nährwerte in Tabellenform angegeben sein. Die Nährwertkennzeichnung ist in Deutschland grundsätzlich freiwillig. Wirbt ein Hersteller aber mit spezifischen nährstoffbezogenen Eigenschaften eines Lebensmittels – zum Beispiel: ballaststoffhaltig –, ist er dazu verpflichtet, die Nährwerte auszuweisen.



Proteine > Eiweiße

Signposting, englisch für „Zeichen anbringen“ – Kennzeichnungssystem, bei dem wichtige Angaben zum > Nährwert oder zum > Brennwert in Form einer Grafik oder eines Symbols auf der Verpackungsvorderseite von Lebensmitteln angebracht sind.

Tagesbedarf – Gibt die von Wissenschaftlern festgestellte Menge an Brenn- und Nährwerten an, die ein durchschnittlicher Erwachsener täglich zu sich nehmen sollte, um seinen Bedarf zu decken. Der Tagesbedarf ist von Individuum zu Individuum unterschiedlich.

Verbraucherleitbild – Beschreibt, welcher Informationsgrad dem durchschnittlichen Verbraucher zugewiesen wird. Die Leitbilder variieren von der Annahme, dass der Verbraucher wenig informiert ist und bei bestimmten Themen sogar bevormundet werden muss, bis hin zum Leitbild eines mündigen, kritischen Konsumenten.

Vitamine – Werden vom Körper für die Funktion lebenswichtiger Prozesse benötigt. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da der menschliche Organismus sie mit Ausnahme einer Vorstufe des Vitamin D nicht selbst bilden kann. Vitamine kommen in den meisten pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln vor. Sie werden in fettlösliche und wasserlösliche Vitamine eingeteilt. Die fettlöslichen Vitamine sind die Vitamine A, D, E und K.

Welternährungsorganisation, englisch: Food and Agriculture Organization (FAO) – 1945 gegründete Sonderorganisation der Vereinten Nationen. Beschäftigt sich unter anderem mit Entwicklungshilfe und gilt als bedeutendstes internationales Forum für Ernährungsfragen.

WHO > Weltgesundheitsorganisation, englisch: World Health Organization (WHO) – Sonderorganisation der Vereinten Nationen, die seit 1948 das internationale Gesundheitswesen koordiniert.

Zucker – Je nach Zahl der einzelnen Bausteine wird zwischen Einfach-, Zweifach- und Vielfachzucker unterschieden. Zucker ist ein schneller Energielieferant, da er vom Körper direkt verbrannt werden kann. Der Körper baut > Kohlenhydrate zu Einfachzucker ab, um sie zu verwerten.