



GDA-NÄHRWERTKOMPASS

Referenzwerte des GDA-Nährwertkompasses im Vergleich

Jeder Mensch hat einen unterschiedlichen Kalorienbedarf: Kinder brauchen etwas weniger, sehr aktive Menschen mehr Kalorien. Deswegen muss sich ein Referenzwert für die Tagesrichtmenge am Durchschnittswert orientieren. Als Hilfestellung sind Durchschnittswerte zudem bereits etabliert: Auch der Vitaminbedarf wird als Richtwert (Recommended Daily Allowance - RDA) angegeben.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) geht für eine erwachsene Frau von einem täglichen Bedarf von 1.800-2.500 kcal aus. Der Referenzwert des GDA-Nährwertkompasses liegt mit 2.000 kcal im unteren Drittel des Orientierungswertes. Im direkten Vergleich mit drei wissenschaftlich anerkannten und unabhängig von einander erstellten Studien lassen sich GDA-Richtwerte als realistischer Mittelweg erkennen.

| Nährwert | GDA | EURODIET | IGD (UK) | D-A-CH |
|------------------|-------------|----------------------------|-------------|--------------------|
| Energie | 2.000 kcal | --- | 2.000 kcal | 1.800-2.500 kcal |
| Eiweiß | 50 g | --- | 45 g | 44-48 g |
| Kohlenhydrate | 270 g | 275 g | 230 g | 250 g |
| Fett | 70 g | 67 g | 70 g | 67 g |
| Gesättigte Fette | 20 g | 22 g | 20 g | 22 g |
| Natrium (Salz) | 2,4 g (6 g) | 2,4 g (6 g) | 2,4 g (6 g) | 2,4 g (6 g) |
| Zucker | 90 g | Max. 4 „Verzehrereignisse“ | 90 g | „Moderater Konsum“ |
| Ballaststoffe | 25 g | 25 g | 24 g | 30 g |

Abbildung: GDAs im europäischen Vergleich



Quellen:

Referenzwerte nach EURODIET: Eurodiet Reports and Proceedings, Public Health Nutrition, Vol.4 Nr. 2(A), April (2001)

Referenzwerte nach IGD(UK): <http://www.igd.com/cir.asp?menuid=9&cirid=1756>

Referenzwerte nach D-A-CH: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (Hrsg.): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Umschau/Braus, Frankfurt am Main (2000)