



Ausgezeichnet informiert – der Themendienst zur Nährwertkennzeichnung

September 2009, 1. Auflage

Die Initiative **Ausgezeichnet informiert** – das sind zahlreiche bekannte Unternehmen der Lebensmittelwirtschaft. Mit der Selbstverpflichtung, den **GDA-Nährwertkompass** europaweit auf ihren Produkten und Eigenmarken einzuführen, folgen die Unternehmen dem Verbraucherwunsch, eine einheitliche, nutzerfreundliche Kalorien- und Nährwertkennzeichnung zu etablieren, die wichtige Produktinformationen verständlich aufbereitet.

Das Problem des Übergewichts wächst in vielen europäischen Ländern – hervorgerufen u.a. durch veränderte Lebensstile, immer weniger Bewegung, fehlende Information und Motivation oder auch eine unausgewogene Ernährung. Die Lebensmittelwirtschaft hat daraufhin die Initiative ergriffen und den **GDA-Nährwertkompass** entwickelt. Dieser soll Verbraucher für eine ausgewogene Ernährung sensibilisieren und sie motivieren, diese in den eigenen Lebensstil zu integrieren.

Verbrauchern alle notwendigen Informationen zu liefern und sie umfassend über die Kennzeichnung aufzuklären – das sieht **Ausgezeichnet informiert** als zentrale Aufgabe. Dieser Themendienst dient als Informationsgrundlage für Medien und ihre Leser.



Fertiggerichte – das geht auch ausgewogen!

Leises Brutzeln, dampfende Töpfe, verführerische Gerüche. Kochen mit frischen Zutaten macht Spaß und bringt für die ganze Familie ausgewogenes Essen auf den Tisch. Doch was tun, wenn zu viel Stress im Job oder das Familienmanagement mal keine Zeit zum Kochen lassen? Der schnellste Weg zur warmen Mahlzeit ist dann meist ein Fertiggericht. Wer auf seine Ernährung achtet, scheut sich aber vielleicht davor, sich oder seiner Familie eine vorgefertigte Mahlzeit zu servieren.

Dabei sind Fertiggerichte oft besser als ihr Ruf, wie Ernährungsexpertin Manuela Marin weiß: „Die Zubereitung dieser Gerichte erfolgt heutzutage meist sehr schonend und mit frischen Zutaten. Deswegen würde ich nie sagen: Hände weg

vom Fertiggericht! Natürlich sollte man auch nicht einfach blind im Supermarkt zugreifen, sondern eine bewusste Wahl für die richtige Mahlzeit treffen.“

Doch wie findet man ein Fertiggericht, das eine gute Nährstoffzusammensetzung hat – und gleichzeitig in den täglichen Speiseplan passt? Hier hilft der **GDA-Nährwertkompass**: Er zeigt auf einen Blick, wie hoch etwa der Kalorien- und Fettgehalt eines Gerichtes ist und wie viel Prozent des Richtwertes für die Tageszufuhr damit abgedeckt werden. „So lässt sich schnell und unkompliziert das richtige Fertiggericht aussuchen“, sagt die Ernährungsexpertin, „und gleichzeitig wird gewährleistet, dass es in den persönlichen Ernährungsplan passt. Denn wer etwa

schon mittags fettig und kalorienreich gegessen hat, kann sich für das Abendessen ganz einfach ein Fertiggericht mit weniger Kalorien und Fett aussuchen. Es gibt ja auch viele leichte Gerichte wie etwa Gemüsereis-Produkte, die nur circa zehn Prozent des Richtwertes für die Tageszufuhr abdecken.“

Einen kleinen Frische-Tipp gibt Manuela Marin noch zum Schluss: „Natürlich lassen sich Fertiggerichte mit etwas frischem Gemüse oder Kräutern verfeinern“, so die Ernährungsfachfrau, „warum nicht ein paar knackige Karottenscheiben in die Tütensuppe oder frisches Basilikum auf die Tiefkühlpizza? Das sieht gut aus – und es schmeckt!“

■ GDA-STUDIES ■

EIN VERSTÄNDLICHER KOMPASS

Der Nährwertkompass ist informativ, verständlich und übersichtlich – das denken nach einer Erhebung des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz und von Infratest dimap (März/April 2008) über 80 Prozent der Deutschen. Eine Verbraucherstudie des Europäischen Zentrums für Lebensmittel (EUFIC), die zwischen 2007 und 2008 durchgeführt wurde, ergab außerdem, dass 89 Prozent der Verbraucher die Prozentangaben für Fett und Zucker richtig als Maximalwerte und nicht als Zielwerte interpretieren.

■ GDA-NEWS ■

EFSA BESTÄTIGT GDA-RICHTWERTE

Die Richtwerte für die Tageszufuhr aus dem Verordnungsentwurf der Europäischen Kommission betreffend die Information der Verbraucher über Lebensmittel wurden im Mai 2009 von der unabhängigen Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bestätigt. Damit entsprechen auch die Richtwerte des GDA-Nährwertkompasses den Vorgaben der EFSA. Täglich sollte eine durchschnittliche erwachsene Frau damit nicht mehr als 2.000 Kilokalorien, 70 g Gesamtfett, 20 g gesättigte Fettsäuren, 90 g Gesamtzucker und 6 g Salz zu sich nehmen.



■ GDA-BASICS ■

AUSGEZEICHNET INFORMIERT – DIE ANFÄNGE

Heutzutage erscheint es fast selbstverständlich, dass wir auf Lebensmittelangaben zum Inhalt finden. Doch das war nicht immer der Fall. Noch in den 1970er Jahren gab es in Deutschland keine verbindlichen Regeln dafür, welche Informationen auf der Verpackung stehen mussten. Erst im Jahr 1983 trat die Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung nach einer Vorlage der früheren Bundesgesundheitsministerin Käte Strobel in Deutschland in Kraft.

Vorreiter in Sachen Lebensmittelkennzeichnung waren die USA: Bereits 1938 verabschiedete der Kongress in Washington den so genannten Federal Food, Drug and Cosmetic Act. Dieses Gesetz schrieb unter anderem vor, dass Hersteller Zutaten, Mengenangaben und ihre An-

schrift auf den Produktverpackungen angeben mussten. Ziel war es, Verbraucher zu informieren, einen fairen Wettbewerb zu ermöglichen und so die Qualität und Sicherheit von Lebensmitteln zu gewährleisten.

Mit erweiterten Verbraucherinformationen auf Lebensmitteln beschäftigt sich die Ernährungsindustrie bereits seit dem Jahr 1998. Das System der Daily Guideline Intakes wurde damals vom britischen Institute of Grocery Distribution konzipiert. 2005 entwickelte der Verband der europäischen Ernährungsindustrie (CIAA) es zum heutigen GDA-Nährwertkompass weiter. Nachdem der CIAA 2006 den Einsatz des GDA-Nährwertkompasses empfohlen hatte, beschlossen auch die Unternehmen der Initiative Ausgezeichnet informiert dessen europaweite Einführung auf ihren Produkten.



■ WICHTIGE NÄHRSTOFFE ■

Zucker gehört zu den Kohlenhydraten. Er ist in manchen Lebensmitteln wie Obst oder Milchprodukten natürlich enthalten, in anderen steckt er z. B. in Form von Haushaltszucker.

Fett liefert Energie, unterstützt den Aufbau von Zellwänden und sorgt dafür, dass der Körper fettlösliche Vitamine aus der Nahrung aufnehmen kann.

Fettsäuren haben in ungesättigter Form positive Auswirkungen auf die Cholesterinwerte, gesättigte Fettsäuren können bei übermäßigem Konsum den Cholesterinspiegel erhöhen.

Natrium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, der u.a. dazu beiträgt, den Wasserhaushalt zu regulieren und in Lebensmitteln hauptsächlich in Form von Natriumchlorid (Kochsalz) vorkommt.

Fit in den Tag – ausgewogenes Frühstück mit GDA

Die erste Mahlzeit des Tages ist oft die wichtigste: Ein ausgewogenes Frühstück macht fit für die Herausforderungen des Tages – in Schule, Job oder Familie. Doch gerade in der Eile der frühen Morgenstunden ist es oft nicht einfach, schnell herauszufinden, ob auf dem Frühstücksteller wirklich eine ausgewogene Mahlzeit liegt. Denn Nährwertangaben pro 100g helfen bei der Zusammenstellung eines ausgewogenen Frühstücks meist nicht weiter – wer isst schon 100g Brot mit 100g Butter?

HIER HILFT DER GDA-NÄHRWERT-KOMPASS! Er verdeutlicht auf einen Blick alle wichtigen Nährwertinformationen – und er zeigt Kalorien und Nährwerte für realistisch verzehrte Portionen wie eine Scheibe Brot oder eine Portion Butter. Zusätzlich weist der GDA-Nährwertkompass aus, wie viel der empfohlenen Richtwerte für die Tageszufuhr diese Portionen abdecken – bei einer Scheibe Roggenvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen (63 g, 125 kcal) mit einer Portion Butter (10 g, 74 kcal) sind dies zusammen ca. zehn Prozent (199 kcal).

Eine flüssige Tagesbilanz

Wer an ausgewogene Ernährung denkt, hat meist nur die Speisen im Blick – dabei fließen auch Getränke in die tägliche Bilanz von Kalorien und Nährstoffen ein. Doch ob Limonade, Eistee oder Saft: Gerade bei Getränken fällt vielen Verbrauchern die Einschätzung schwer, welchen Anteil sie an der täglichen Kalorien- und Nährstoffzufuhr haben.

HIER HILFT DER GDA-NÄHRWERT-KOMPASS! Ein Blick auf die Getränkeverpackung genügt und schon weiß man alles über den genauen Kalorien-, Zucker- und Natriumgehalt. Gleichzeitig zeigt der GDA-Nährwertkompass, ob die Portion (in der Regel ein Glas) noch in den Tagesplan passt – er gibt an, wie viel des empfohlenen Richtwertes für die Tageszufuhr dadurch abgedeckt werden.



Abendessen: satt statt zu gesättigt

Was ist eigentlich eine linksdrehende Milchsäure? Und welche Auswirkungen haben Stoffe mit einer E-Nr. auf meinen Körper? Der moderne Konsument wird täglich mit Ernährungsbegriffen konfrontiert – was sie bedeuten und worauf man wirklich achten muss, wissen jedoch die wenigsten. So etwa bei den gesättigten Fettsäuren: Sie stehen unter dem Generalverdacht, schädlich zu sein. Wichtig ist hier jedoch vor allem, auf das richtige Maß zu achten: Eine erwachsene Frau etwa sollte am Tag bei einer Ernährung mit 2.000 Kilokalorien (kcal) nicht mehr als 20g gesättigte Fette zu sich nehmen. Doch woher weiß man, wie viele gesättigte Fettsäuren in unseren Mahlzeiten stecken?

HIER HILFT DER GDA-NÄHRWERT-KOMPASS! Er zeigt nicht nur die Menge der gesättigten Fettsäuren pro Portion, sondern auch den Anteil am Richtwert für die Tageszufuhr. Wer seinen täglichen Richtwert an gesättigten Fetten vor dem Abendessen schon fast erreicht hat, sollte dann vielleicht ein bisschen sparsamer dosieren. Der Anteil an gesättigten Fettsäuren eines Gerichts lässt sich in einigen Fällen übrigens mit einfachen Tricks verringern – etwa, indem bei einer Portion Tomaten mit Mozzarella der Tomatenanteil erhöht und auf fettarmen Mozzarella zurückgegriffen wird.



• Weitere Informationen: www.naehrwertkompass.de •

Verantwortlich für den Inhalt: Initiative Ausgezeichnet informiert c/o Johanssen + Kretschmer • Berliner Freiheit 2 • 10785 Berlin
Kontakt: presse@ausgezeichnet-informiert.de