

Vorrang geben. Dem Wunsch nach besseren Informationen auf Lebensmitteln folgend, wurden zwei Systeme zur erweiterten Kennzeichnung entwickelt: die „Ampel“ und die GDAs – Guideline Daily Amounts. Zwei freiwillige Ansätze zur Verzehrsregelung.

Auf der Kreuzung der Nährwertkennzeichnung

Mag. Marlies Gruber

Beim Straßenverkehr gibt es mehrere Ansätze, Kreuzungen zu regeln: eine Ampel, ein Kreisverkehr oder mittels Nachrangregelung. Je nach Umgebung und Verkehrsdichte wird die eine oder andere Variante umgesetzt. Um den Verkehr möglichst im Fluss zu halten, kommt man zunehmend von den strikt geregelten Ampeln ab und baut auf situationsgerechte Steuerung. Wer ist nicht schon bei einer roten Ampel gestanden und hat auf Grün gewartet, ohne dass nur ein Auto gekreuzt hat? Ist das sinnvoll, fragt man sich. Beim Kreisverkehr oder bei der Nachrangregelung ließe sich der Situation entsprechend agieren. Und im Vergleich: Ist nicht auch beim Essen und Trinken jeweils auf den individuellen Bedarf zu achten und eine Regelung, ohne links und rechts zu schauen, nutzlos? Haben Verkehr und Verzehr auch hier etwas gemeinsam?

abb. 1 am rande

Ein Produkt, welches pro Portion (z. B. eine Scheibe, 21 g) die folgenden Nährwertangaben hätte, würde folgende Ampelfarben zugeordnet bekommen:

Pro Portion (21 g)

MITTEL 3 g	Fett
MITTEL 2 g	gesättigte Fettsäuren
WENIG 0 g	Zucker
WENIG 0,14 g	Salz
55	kcal

Ampel: „Stop and go“?

Bei der Ampelkennzeichnung handelt es sich um ein farbleitetes System zur Nährwertinformation. Der Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz wird pro Portion angegeben und mittels der Ampelfarben eingeteilt: Grün deutet auf einen niedrigen Gehalt, gelb auf einen mittleren Gehalt und rot auf einen hohen Gehalt hin. Zusätzlich wird der Energiegehalt pro Portion genannt. Die Kriterien für die Farbzuteilung sind jene, die die britische Lebensmittelbehörde (Food Standards Agency, FSA) für ihr „Traffic Light Labelling“ anwendet (Tab. 1). Die Ampelkennzeichnung wird in Großbritannien bereits eingesetzt und in Österreich von KonsumentInnenverbänden favorisiert.

Als Vorteil der „Ampel“ wird oftmals genannt, dass sie ein einfaches System ist, Produkte miteinander zu vergleichen. Man kann auf einen Blick erkennen, ob ein Lebensmittel viel oder wenig Zucker, Fett oder Salz enthält (Abb. 1). Allerdings zeigen Daten aus Großbritannien, dass das Verständnis der KonsumentInnen für rote, gelbe und grüne Punkte auf ein und demselben Produkt fehlt. Außerdem kann die Ampelkennzeichnung zu einer Ein-

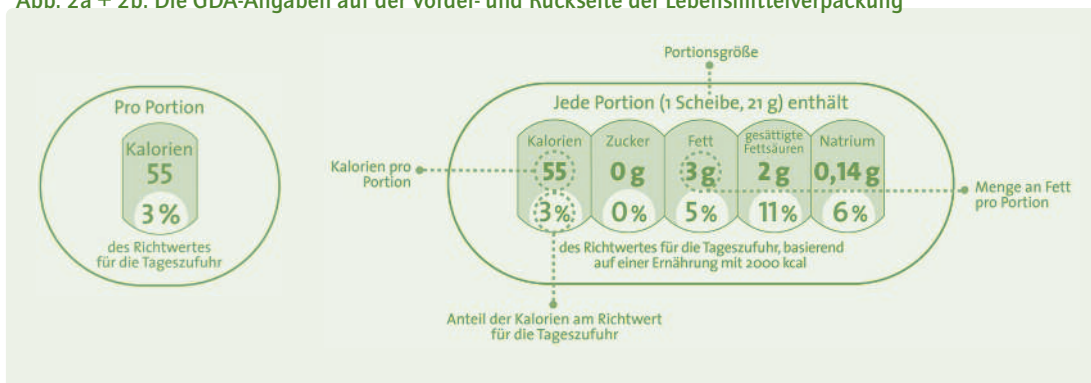
teilung in „gute“ (grün = assoziativ „go“) und „böse“ (rote = assoziativ „stop“) Lebensmittel führen. Die Klassifizierung in „gesunde“ und „ungesunde“ Lebensmittel ist aber generell nicht sinnvoll und auch wissenschaftlich fragwürdig. Lebensmittel punkten gesundheitlich oft mit anderen als den für die 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.

GDA: Richtwerte für die Tageszufuhr

Bei der GDA-Kennzeichnung (Guideline Daily Amounts) werden auf der Vorderseite der Verpackung der Energiegehalt pro Portion und dessen prozentueller Anteil am Tagesrichtwert gekennzeichnet (Abb. 2a). Auf der Rückseite werden der Energiegehalt sowie die Mengen an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Natrium genannt (Abb. 2b). Alle Angaben beziehen sich auf eine Portion und führen zusätzlich die Prozentanteile an den Tagesrichtwerten an. Am Beispiel der Abbildung: Eine Portion des Produktes enthält 55 kcal, das entspricht 3 % des Richtwertes für die tägliche Energiezufuhr für Frauen von 2000 kcal. Die Nährwertinformation auf der Rückseite gibt zudem an, dass eine Portion des Produktes 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) und 0,14 g Natrium (entspricht 6 % des Richtwertes für Natrium von max. 2,4 g) enthält.

Grundlage für die GDA-Kennzeichnung sind die Richtwerte für die Tageszufuhr (= Guideline Daily Amounts = GDA) einer erwachsenen und normalgewichtigen Frau (Tab. 2). Die Richtwerte für die Tageszufuhr (GDAs) basieren auf den Ergebnissen des von der Europäischen Kommission finanzierten EURODIET-Projektes, das darauf ab-

Abb. 2a + 2b: Die GDA-Angaben auf der Vorder- und Rückseite der Lebensmittelverpackung



zielte, fundierte Ernährungsempfehlungen für die europäische Ernährungs- und Gesundheitspolitik zu entwickeln. Das System wurde vom Verband der europäischen Ernährungsindustrie (CIAA) erarbeitet.

« GDAs sind eine Orientierungshilfe, keine Zielgröße. »

Da der individuelle Nährstoffbedarf von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht und körperliche 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 (Tab. 2).

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

Auf Produkten, die speziell für Kinder konzipiert sind, liegen daher den GDA-Angaben die Richtwerte für die Tageszufuhr für Kinder zugrunde. Zwecks einfacherer Kennzeichnung erfolgt die Angabe für die Altersgruppe der 5- bis 10-Jährigen (Tab. 3).

Angabe für eine Portion

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.

Dezenter Wegweiser

Beim GDA-System erfolgt keine pauschalierte Einteilung und Bewertung der Lebensmittel. KonsumentInnen können ihrer individuellen Ernährungsweise entsprechend und auf Basis der angegebenen Werte entscheiden, ob das Produkt für sie gut ist oder weniger passt. Inwieweit die KonsumentInnen die Prozentangaben richtig verstehen und interpretieren können, lässt sich derzeit noch nicht beurteilen.

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wird v. a. die Berechnungsweise des Zuckerwertes kriti-

Tab. 1: Übersicht für die Farbzuteilung bei Lebensmitteln

Nährstoff	Grün (wenig)	Gelb (mittel)	Rot (viel)
Fett	<3 g/100 g	3–20 g/100 g	>21 g/100 g
Gesättigte Fettsäuren	<1,5 g/100 g	1,5–5 g/100 g	>5 g/100 g
Zucker	<5 g/100 g	5–15 g/100 g	>15 g/100 g
Salz	0,3 g/100 g	0,3–1,5 g/100 g	>1,5 g/100 g

Tab. 2: Richtwerte für die Tageszufuhr

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

siert, weil er im Vergleich zu den Empfehlungen der Ernährungsgesellschaften höher liegt. Die CIAA hat als Grundlage die in Europa durchschnittliche Aufnahme von 90 g herangezogen – dabei werden natürlich vorkommender und zugesetzter Zucker addiert. Die Menge von 90 g umfasst daher die Zufuhr aus 400 g Obst und Gemüse, drei Portionen Milch und Milchprodukten und max. 10 Energieprozent zugesetztem Zucker.

Eigenverantwortung bleibt so und so

Die erweiterte Nährwertinformation soll die Lebensmittelauswahl für eine gesunde Ernährungsweise erleichtern. Allerdings – ob „Ampel“ oder GDA: Kein Kennzeichnungsmodell kann die KonsumentInnen von der eigenen Verantwortung entbinden, sich über den eigenen Nährstoffbedarf zu informieren und entsprechend zu ernähren. Denn grundsätzlich sollte die Bewertung einzelner Produkte nur unter dem Blickwinkel der Gesamternährung und nicht „isoliert“ erfolgen. Schließlich sind einzelne Lebensmittel unter Betrachtung der kompletten Ernährungsweise anders zu bewerten als in der Individualbeurteilung. Bei der Entscheidungskreuzung pro oder kontra ein bestimmtes Lebensmittel hilft kein generelles „Stop“ oder „Go“. Wie eben auch bei der modernen Verkehrsregelung – es kommt auf den übrigen Verzehr an. «

tab. 3 am rande

Die Richtwerte für die Tageszufuhr für Kinder zwischen fünf 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

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.

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).