

The screenshot shows the derStandard.at website in Microsoft Internet Explorer. The browser address bar displays 'http://derstandard.at/'. The website header includes navigation links for 'International', 'Inland', 'Wirtschaft', 'Web', 'Sport', 'Panorama', 'Etat', 'Kultur', 'Wissenschaft', 'Gesundheit', 'Bildung', and 'MEINUNG'. The main content area is titled 'Gesundheit > Vorsorge' and features several articles:

- Gesundheit hui - Vorsorge nicht**: 2 Postings. Nur jeder Neunte geht zur Vorsorgeuntersuchung - Mentale Gesundheit hat hohen Stellenwert - Mit **Umfrage**: Sorgen Sie vor?
- DIABETESBETREUUNG "Modell Burgenland"**: Bereits 243 Ärzte beteiligt - Bis Ende 2008 wurden 392 Schulungen mit rund 3.740 Teilnehmern durchgeführt.
- KONGRESS IN WIEN Wohlbefinden und psychische Erkrankungen**: Depressionen und Demenz als zukünftige Herausforderungen.
- GDA-NÄHRWERTKOMPASS Gesunde Wahl leichter treffen**: Lebensmittelkennzeichnung als Orientierungshilfe - Energiegehalt, Zucker, Fette und Salz auf Produkten deklariert.
- Intolerant statt allergisch**: 28 Postings. Nahrungsmittel-Allergien: Der Großteil ist gar nicht echt - Einschränkungen für vermeintliche Allergiker sind aber enorm und machen Angst.
- TRANSEUROPALAUF Muskelmasse und Motivation**: 3 Postings. 4500 Kilometer quer durch Europa - Mediziner begleiten Extremläufer mit mobilem Kernspingerät.
- Abgase beeinflussen Fötusentwicklung**: Kinder von Müttern, die höherer Belastung durch schlechte Luft ausgesetzt waren, wiesen ein geringeres Wachstum auf.
- GESTEIGERTE LEBENSQUALITÄT Ausdauersport positiv bei Herzschwäche**: 10 Postings. Bisher war unklar, ob und wie sehr sich Patienten mit einer Herzschwäche belasten dürfen.
- PNEUMOKOKKEN Impfung für alle Kinder**: 1 Posting. Impfung ist nur für Risikokinder gratis - Vorarlberg fordert Aufnahme ins bundesweite Impfkonzept.

The bottom of the page shows a navigation bar with 'Login / Registrierung', 'Wien: 18°', 'Archiv', 'Sales', and 'Impressum'. The Windows taskbar at the bottom displays the Start button, several open applications, and the system clock showing 11:30.

## GDA-NÄHRWERTKOMPASS

### Gesunde Wahl leichter treffen

14. April 2009, 10:54

### Lebensmittelkennzeichnung als Orientierungshilfe - Energiegehalt, Zucker, Fette und Salz auf Produkten deklariert

Wien - Der Nährwertkompass ist ein europaweites Kennzeichnungssystem, das in 27 Ländern bereits verwendet wird. Mit Erfolg, wie Zahlen in Deutschland beweisen: 72 % der Verbraucher haben ihr Kaufverhalten zugunsten kalorien- oder salzärmeren Produktvarianten bereits geändert. In Österreich starten nun führende Lebensmittelunternehmen eine Informationskampagne zum Thema Nährwertkennzeichnung.

### GDA sind eine Orientierungshilfe, keine Zielgröße

Der GDA (Guideline-Daily-Amounts)-Nährwertkompass wurde von der europäischen Lebensmittelindustrie erarbeitet und orientiert sich an den Richtwerten einer gesunden, normalgewichtigen Frau. Energiegehalt (2000 kcal), Zucker (90 g), Fett (70 g), gesättigte

Fettsäuren (20 g) und Natrium (2,4 g) wurden als Parameter berücksichtigt. Angegeben wird jeweils die in einer Portion enthaltene Menge und der damit aufgenommene Prozentanteil an der empfohlenen Tageszufuhr von Energie und den Nährstoffen. Die Angabe pro Portion soll das Umrechnen von den 100 g- bzw. 100 ml-Werten ersparen und praxistauglicher sein.

Da der individuelle Nährstoffbedarf von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Körpergewicht und körperlicher Aktivität abhängt, sind die GDA-Werte keine Sollvorgaben, aber eine Orientierungshilfe für alle Verbrauchergruppen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung begrüßt angesichts des weit verbreiteten Übergewichts, dass der niedrige Energiewert für Frauen verwendet wird.

### **Wie funktioniert's?**

Auf der Vorderseite einer Lebensmittelverpackung ist klar zu sehen, wie viel Kalorien eine Portion des Lebensmittels aufweist und welchen Anteil diese Portion gleichzeitig am täglichen Energiebedarf hat. Steht also der Hinweis darauf: „Pro Portion 55 Kalorien / 3 % des Richtwertes für die Tageszufuhr“, dann nimmt eine Person mit einer Portion des Produkts 3 % ihres täglichen Energiebedarfs auf.

Dem gleichen Prinzip folgend wird auf der Rückseite der Verpackung der absolute Gehalt und der prozentuale Anteil an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz/Natrium ausgewiesen. In Kombination mit dem Energiegehalt finden sich dann dort insgesamt fünf Werte. Zusätzlich werden in einer Tabelle die Gehalte der Nährstoffe pro 100 g bzw. 100 ml des Lebensmittels angegeben.

### **Ohne farbliche Hinterlegung**

Kein Produkt kann isoliert bewertet werden, sondern nur im Kontext der gesamten Ernährungsweise. Daher verzichtet die Lebensmittelindustrie auf eine Punktevergabe in den Farben grün-gelb-rot - sie entspräche einer Einteilung in gute und schlechte Lebensmittel. Außerdem belegte eine Untersuchung, dass Kinder rot gekennzeichnete Produkte bevorzugten, wodurch ein Farbleitsystem in seiner Intention am Ziel vorbeischießt. Klar ist, dass in vernünftigen Maßen genossen jedes Lebensmittel seinen Platz in einer gesunden Ernährung hat. (red)

Link: [GDA-Nährwertkompass](#)