

## GDA-Nährwertkompass

### Fakten für eine bewusste Entscheidung

(Wien, 09.04.2009) Lebensmittelkennzeichnung ist ein Thema: Immer mehr Hersteller und Handelsunternehmen informieren auf ihren Produkten nun auch mittels GDA<sup>1</sup>-Nährwertkompass. Der Nährwertkompass ist das europaweit am stärksten verbreitete freiwillige Kennzeichnungssystem und wird einheitlich in 27 europäischen Ländern verwendet. Er ist das Kennzeichnungssystem, das auf den meisten Produkten zu finden ist. Schon daher ist es Wert, sich mit dem System vertraut zu machen.

Laut einer Studie von Millward Brown vom März 2008 haben 72 % der Verbraucher in Deutschland durch die Verwendung des Nährwertkompasses ihre Kaufentscheidung zugunsten von kalorien- oder salzärmeren Produktvarianten geändert. In Österreich starten nun führende Lebensmittelunternehmen eine Informationskampagne zum Thema Nährwertkennzeichnung.

### **GDA sind eine Orientierungshilfe, keine Zielgröße**

Der GDA-Nährwertkompass wurde von der europäischen Lebensmittelindustrie erarbeitet, die Werte fußen auf den Ergebnissen des von der Europäischen Kommission finanzierten EURODIET-Projektes zur Festlegung europäischer Ernährungsrichtlinien. Als Basis dienen die „Richtwerte für die Tageszufuhr“ (auf Englisch Guideline Daily Amounts, GDA) für eine gesunde, normalgewichtige Frau. Es handelt sich dabei um die Richtwerte für den Energiegehalt (2000 kcal) sowie für Zucker (90 g), Fett (70 g), gesättigte Fettsäuren (20 g) und Natrium (2,4 g). 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.

---

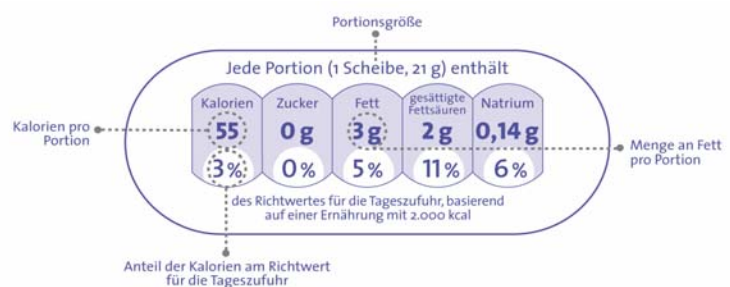
<sup>1</sup> GDA = Guideline Daily Amounts = Richtwerte für die Tageszufuhr

## 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 „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.

Weitere Informationen unter [www.forum-ernaehrung.at/naehrwertkompass](http://www.forum-ernaehrung.at/naehrwertkompass)

### Rückfragehinweis:

Mag. Marlies Gruber  
forum. ernährung heute  
Schwarzenbergplatz 6  
1030 Wien  
t + 43 1 712 33 44  
mg@forum-ernaehrung.at  
www.forum-ernaehrung.at