



Der europäische Dachverband der Lebensmittelindustrie CIAA (Confédération des Industries Agroalimentaires de l'Union européenne) hat sich dazu verpflichtet, für eine verbesserte, freiwillige Nährwertinformation einzutreten, um es dem Verbraucher zu erleichtern, die Ernährungsempfehlungen in die Praxis umzusetzen.

# GDA-Kennzeichnung

Selbstverpflichtung der Europäischen Ernährungsindustrie zur Ergänzung der Nährwertkennzeichnung

von Susanne Koch  
Diätassistentin  
und Dipl. oec. troph.  
Eulenkamp 2  
22049 Hamburg

Der Anstieg an Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Bluthochdruck steht in engem Zusammenhang mit einer zunehmend wohlstandsorientierten Lebensweise. Die WHO gibt in ihrer 2004 veröffentlichten „Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health“ Empfehlungen zur Vermeidung des allgemeinen Überkonsums. Die WHO und Ernährungsexperten weltweit raten zum maßvollen Konsum von Fett, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz, sowie zur Erhöhung des Verzehrs von Obst und Gemüse. Eine verbesserte, freiwillige Nährwertinformation soll den Verbraucher hierbei unterstützen.

Umgesetzt wird dies durch eine erweiterte Nährwertkennzeichnung auf Basis der europäischen „Richtwerte für die Tageszufuhr“, so die deutsche Bezeichnung der GDAs (Guideline daily amounts). Diese Angaben werden in einheitlicher Form als Ergänzung der bestehenden Nährwertkennzeichnung ab diesem Jahr auf vielen Lebensmittelpackungen zu finden sein.

Das neue System informiert auf einen Blick über den Kaloriengehalt sowie die Mengen an Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Natrium (Kochsalz), die in einer Portion des Pro-

dukts enthalten sind. Zur besseren Orientierung wird auch der prozentuale Anteil an den Richtwerten für Energie und verschiedene Nährstoffe pro Tag angegeben. Diese zusätzlichen Nährwertinformationen sollen die Produktauswahl im Sinne einer ausgewogenen Ernährung erleichtern.

## Derzeitige Nährwertkennzeichnung bei verpackten Lebensmitteln

Während bei loser Abgabe beim Bäcker oder Fleischer derzeit kaum aktiv Informationen über den Energie- und Nährstoffgehalt der verkauften Lebensmittel gegeben werden, sieht die Situation bei verpackt verkauften Lebensmitteln anders aus. Meist findet man auf der Verpackung zumindest die „Big 4“, zunehmend auch die „Big 8“ je 100 g oder ml, so dass eine direkte Vergleichbarkeit von Produkten auch bisher prinzipiell gegeben ist. Manchmal erfolgt zusätzlich auch die Angabe pro Portion. Immer seltener erfolgt gar keine Nährwertangabe (vgl. die Beiträge ab S. 68 und 94 in diesem Heft), obwohl diese – außer bei Lebensmitteln, für die entsprechende Werbeaussagen gemacht werden – bisher freiwillig ist.

Die Angaben beziehen sich nicht zwangsläufig auf das verzehrfertige Lebensmittel, sondern ggf. (z. B. bei Trocken- und Helferprodukten) auch auf den Packungsinhalt.

„Big 4“: Energiegehalt (Brennwert), Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett oder

„Big 8“: Energiegehalt (Brennwert), Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Natrium

Angaben erfolgen nach Nährwertkennzeichnungsverordnung je 100 g bzw. 100 ml des Lebensmittels, daneben manchmal auch pro Portion

### Erratum:

Im Beitrag „Frittieren, Backen, Braten“ in Heft 1/2008 muss es auf S. 57 im letzten Absatz der 1. Spalte richtig heißen:

Bei der Aufnahme von 2–4 g pro Tag können langkettige n-3-Fettsäuren (nicht n-6-F.) die Triglyceride [...] senken.

## Das Konzept der GDA

Mit der Einführung der GDA-Kennzeichnung folgen die Unternehmen der deutschen Lebensmittelindustrie einer Empfehlung der CIAA, die auch die Richtwerte für die Tageszufuhr ermittelte. Diese basieren wesentlich auf den Ergebnissen des EURODIET-Projektes<sup>1</sup> zur Festlegung europäischer Ernährungsrichtlinien, an dem über 100 Fachleute aus ganz Europa beteiligt waren.

**GDA** ist die Abkürzung für „Guideline Daily Amount“ und steht für den „Richtwert für die Tageszufuhr“ an Nährstoffen und Energie. Dabei dient der durchschnittliche Richtwert einer erwachsenen Frau als Orientierungsgröße. Es ist keine Zufuhrempfehlung, sondern eher ein Orientierungswert für die Obergrenze der Zufuhr von Nährstoffen, deren Verzehr in großen Mengen international eher als kritisch gesehen wird (Fett, gesättigte Fettsäuren, Natrium, Zucker). Die GDAs für Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind derzeit nicht fester Bestandteil der freiwilligen Kennzeichnung.

**Der Begriff darf nicht verwechselt werden mit dem**

**RDA**, dies ist die Abkürzung für „Recommended Daily bzw. Dietary Allowance“, eine Aufnahmeempfehlung, die sich auf die empfohlene tägliche Aufnahme/Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen bezieht. Diese RDAs sind in der Nährwertkennzeichnungsverordnung, die auf EU-Recht basiert, festgelegt und Grundlage der Deklaration auf Lebensmittelverpackungen. Teilweise weichen allerdings auch die nationalen Werte für die empfohlene Nährstoffzufuhr von diesen Werten ab.

Da der Energie- und Nährstoffbedarf jeder Person von individuellen Faktoren wie Alter, Größe, Geschlecht und körperlicher Aktivität abhängt, stellt der Richtwert für die Tageszufuhr (Guideline Daily Amount, GDA) eine Orientierung, aber keine Zielgröße dar. Bei Lebensmitteln des allgemeinen Verzehrs erscheint eine gleichzeitige Angabe für viele verschiedene spezielle Verbrauchergruppen, die es unbestritten gibt, auf den größenmäßig begrenzten Lebensmittelverpackungen nicht umsetzbar.

Basis für die GDA-Angaben sind deshalb die Richtwerte für eine normalgewichtige erwachsene Frau mit einem durchschnittlichen täglichen Energiebedarf von 2 000 kcal (◆Tabelle 1). Während der Bedarf für Kinder je nach Alter bedeutend niedriger sein kann, haben Männer meist einen höheren Nährstoffbedarf. Die Zugrundelegung der niedrigeren mittleren Bedarfswerte für Frauen (2 000 kcal) ist im Hinblick auf die allgemein steigende Tendenz zu Übergewicht und Adipositasprävalenz ein (erwünschter) Ansatz zur Reduzierung der täglichen Energiezufuhr.

Die Nährwertangaben werden weiterhin gemäß der gesetzlichen Nährwertkennzeichnung auch pro 100 g oder 100 ml angegeben, so dass eine direkte Vergleichbarkeit von Produkten, unabhängig von der Portionsgröße, weiterhin leicht möglich ist. Viele Lebensmittel werden allerdings nicht in Portionen von 100 g oder

Energie	2 000 kcal	Energie %
<b>Richtwert für die Tageszufuhr, basierend auf einer Ernährung mit 2 000 kcal</b>		
Eiweiß	50 g	10
Kohlenhydrate	270 g	54
Zucker	90 g*	18
Fett	70 g	32
Gesättigte Fettsäuren	20 g	9
Natrium (Salz)	2,4 g (6 g)	
Ballaststoffe	25 g	

\*in diesem Wert sind max. 10 Energie % „added sugar“ plus Zucker aus 400 g Obst und Gemüse sowie 3 Portionen Milch und Milchprodukte berücksichtigt

**Tab. 1: GDA – Richtwerte für die Tageszufuhr**

ml konsumiert. Deshalb erfolgen die Angaben zum Energie- und Nährstoffgehalt zusätzlich pro Portion und in % des Richtwertes für die Tageszufuhr, basierend auf einer Ernährung mit 2 000 kcal.

**Vorderseite der Verpackung**

Auf der Vorderseite der Verpackung findet man zukünftig ein einheitlich gestaltetes Symbol mit der Angabe des Energiegehaltes in kcal, bezogen auf eine Portion sowie ausgedrückt als Prozent des Richtwertes für die Tageszufuhr (◆Abbildung 1).

Das Beispielprodukt enthält pro Portion 55 kcal, das entspricht 3 % des Richtwertes (von 2 000 kcal).

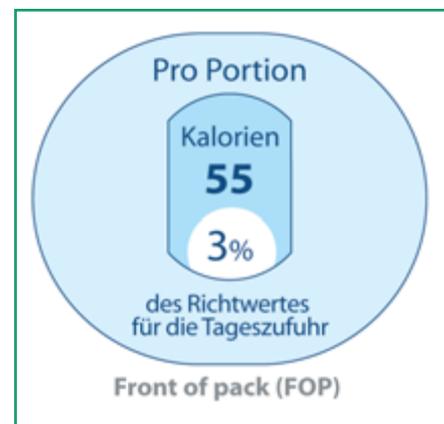
**Rückseite der Verpackung**

Auf der Rückseite der Packung findet man die Angaben zum Gehalt an Energie, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Natrium, bezogen auf eine Portion und den jeweiligen Prozentanteil des Richtwertes für die Tageszufuhr (◆Abbildung 2). Die Nährwertinformationen auf der Packungsrückseite sind entweder in Form von Symbolen oder (bei Platzmangel) als zusätzliche Tabelle zu finden.

Die Angaben im Beispiel bedeuten:

Eine Portion von 21 g (entsprechend einer Scheibe) dieses Produkts enthält:

- 55 kcal (das entspricht 3 % des Richtwertes der Energie von 2 000 kcal)
- 0 g Zucker (das entspricht 0 % des Richtwertes für Zucker von max. 90 g)
- 3 g Fett (das entspricht 5 %\* des Richtwertes für Fett von max. 70 g)
- 2 g gesättigte Fettsäuren (das entspricht 11 %\* des Richtwertes für gesättigte Fettsäuren von max. 20 g)



**Abb. 1: Angabe des Energiegehaltes auf der Vorderseite der Verpackung**

<sup>1</sup>EURODIET ist ein durch die Europäische Kommission finanziertes Projekt mit dem Ziel, wissenschaftlich fundierte europaweite Ernährungsempfehlungen als Grundlage für die europäische Ernährungs- und Gesundheitspolitik herzuleiten. Weitere Informationen zu EURODIET unter: <http://eurodiet.med.uoc.gr/>

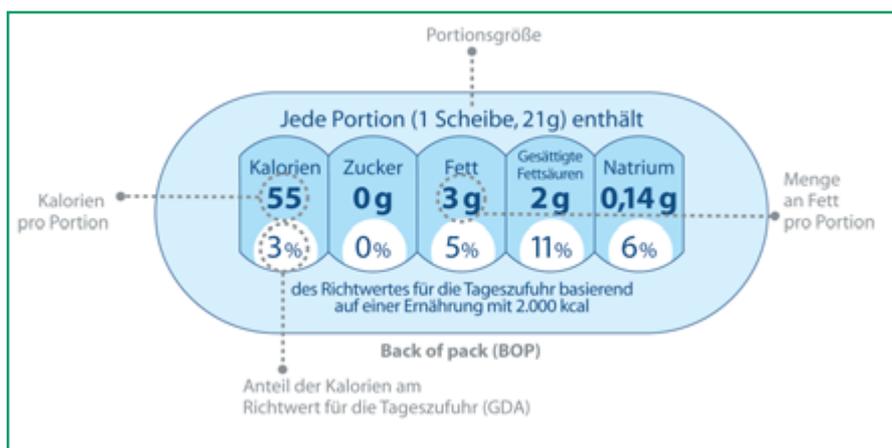


Abb. 2: Weitere GDA-Angaben auf der Verpackungsrückseite

■ 0,14g Natrium (das entspricht 6 % des Richtwertes für Natrium von max. 2,4 g (entsprechend 6 g Kochsalz).

\*die GDAs wurden in diesem Beispiel aus den Nährwerten ermittelt und erst danach gerundet, was zu einer geringfügigen Abweichung bei den deklarierten Prozentzahlen (4 vs. 5, 10 vs. 11) führt.

### Die Frage der Portionsgrößen

Die Vergleichbarkeit der Lebensmittel ist auf jeden Fall gegeben, denn die Angaben erfolgen weiterhin auch für 100 g oder ml des Lebensmittels. Die Industrie bemüht sich in den jeweiligen Branchen, die Portionsangaben so weit wie möglich zu vereinheitlichen, also z. B. für Müsli oder Suppen immer die gleiche Menge pro Portion anzugeben. Bei Getränken sind das z. B. 250 Milliliter.

Trotzdem kann es sinnvoll sein, auch von unterschiedlichen (realistischen) Portionsgrößen, also dem, was tatsächlich verzehrt wird, auszugehen. Lebensmittelverpackungen, die 2,3 (vielleicht vereinheitlichte) Portionen enthalten, werfen die Frage danach auf, wer denn die letzten 0,3 Portionen verzehrt, oder ob die tatsächlich verzehrten Portionen nicht größer sind.

### Ampelkennzeichnung wird abgelehnt

Die Entscheidung gegen eine Ampelkennzeichnung und damit die Einteilung in „gute“ und „schlechte“ Lebensmittel, die teilweise gefordert wird, ist lt. „Ausgezeichnet informiert“<sup>2</sup> bewusst gefallen. Die Ampelkennzeichnung könne den Konsumenten dazu verleiten, nur auf den

Farbcode, nicht aber auf den tatsächlichen Nährstoffgehalt der Lebensmittel zu achten. Eine auf diese Weise suggerierte Verzehrsempfehlung sei nicht nur wissenschaftlich fragwürdig, sondern könne in Einzelfällen sogar zu Fehlernährung führen. Sie trage dann nicht dazu bei, eine ausgewogene Ernährung zusammenzustellen.

Eine Klassifizierung in „gesunde“ und „ungesunde“ Lebensmittel ist generell nicht möglich. Es ist nur möglich, zwischen gesunder (ausgewogener und abwechslungsreicher) oder ungesunder (einseitiger) Ernährungsweise zu unterscheiden. Die Kennzeichnung hilft den Verbrauchern bei der Zusammenstellung ihrer Ernährung, indem sie den Nährstoffgehalt der Produkte kenntlich macht und deren Anteil an den Richtwerten ausweist.

Keine Lebensmittelkennzeichnung kann den Verbraucher von der Verantwortung entbinden, sich selbst über seinen individuellen Nährstoffbedarf zu informieren und seine Ernährung entsprechend auszurichten. Auch der ausschließliche Konsum von Lebensmitteln mit vielen grünen Punkten (Ampelkennzeichnung) führt nicht unbedingt zu einer dem Nährstoffbedarf angepassten Ernährung. Auch würden, folgt man den Kriterien aus Groß-

<sup>2</sup>„Ausgezeichnet informiert – die Initiative für bewusste Ernährung“ ist ein Zusammenschluss von Unternehmen der Lebensmittelbranche (Cadbury, Campbell, Coca-Cola, Danone, Kellogg, Kraft Foods, Mars, Nestle, PepsiCo, Unilever), die sich freiwillig zu einer erweiterten, einheitlichen und verbraucherfreundlichen Nährwertkennzeichnung auf Basis des Richtwertes für die Tageszufuhr (= Guideline Daily Amount = GDA) verpflichten. Ziel der Initiative ist es, die Verbraucher bei einem gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung sowie Sport und Bewegung zu unterstützen.

britannien, beispielsweise Streichfette grundsätzlich mit einem roten Punkt markiert. Das erfolgt unabhängig davon, ob es sich um Butter (mit einem hohem Gehalt an gesättigten Fettsäuren) oder fettreduzierte Margarine, neben Ölen die Quelle für mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamin E in der Ernährung, handelt. Die Ampelkennzeichnung kann zusätzlich für Unsicherheit beim Konsumenten sorgen, wenn ein Produkt sowohl mit grünen als auch mit roten und gelben Punkten gekennzeichnet wird.

Was eine Nährwertkennzeichnung jedoch leisten kann und muss, ist die Bereitstellung und verbraucherfreundliche Aufbereitung der Produktinformationen, die für die Zusammenstellung einer ausgewogenen Ernährung wichtig und hilfreich sind. Das soll die GDA-Kennzeichnung leisten.

### Fazit

Es bleibt das generelle Problem, die Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung auf einzelne Produkte „herunterzubrechen“. Eine Diskussion um gesunde und ungesunde Lebensmittel vs. ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährungsweise ist nicht zielführend. Deshalb kommt neben der Verbraucherbildung einer umfassenden, transparenten und verständlichen Kennzeichnung besondere Bedeutung zu. Die zusätzlichen Nährwertangaben sind zukünftig bei den teilnehmenden Unternehmen in einheitlicher Form als Ergänzung der bestehenden Nährwertkennzeichnung auf Lebensmittelverpackungen zu finden. Sie sollen dem interessierten Verbraucher helfen, die Aufnahme jener Nährstoffe zu überblicken, deren übermäßiger Konsum als kritisch gilt. Durch diese zusätzlichen Nährwertinformationen soll die Produktauswahl im Sinne einer ausgewogenen Ernährung erleichtert werden. Die Entscheidung über den Verzehr trifft aber weiterhin der Verbraucher!

### Weitere Informationen zum Thema GDA-Kennzeichnung

<http://gda.ciaa.eu/asp/welcome.asp>  
[www.dge.de/pdf/ws/DGE-Stellungnahme-GDA.pdf](http://www.dge.de/pdf/ws/DGE-Stellungnahme-GDA.pdf)  
[www.vzbv.de/mediapics/07\\_12\\_01\\_signposting\\_naehrwertkennz\\_vzbv.pdf](http://www.vzbv.de/mediapics/07_12_01_signposting_naehrwertkennz_vzbv.pdf)