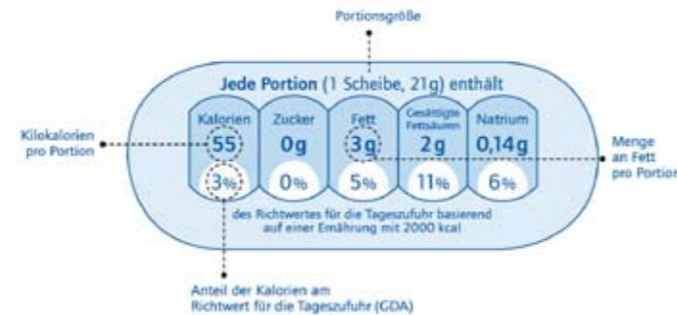


Durchschnittliche Nährwerte		100 ml	1 Portion 250 ml
Energie		171 kJ 40 kcal	428 kJ 100 kcal
Fett		0,1 g	0,3 g
davon gesättigte Fettsäuren		0,02 g	0,05 g
Kohlenhydrate		8 g	20 g
davon Zucker		8 g	20 g
Eiweiß		0,6 g	1,5 g
Salz		0,002 g	

Eine besondere Form der Nährwertkennzeichnung ist die sogenannte **GDA-Kennzeichnung**, die freiwillig erfolgt.

„GDA“ (Guideline Daily Amount) wird übersetzt mit „Richtwert für die Tageszufuhr“.

Die GDA-Kennzeichnung bildet die Mengen an Kalorien, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Natrium ab, die in **einer Portion** des Lebensmittels enthalten sind. Darüber hinaus wird zum Brennwert bzw. zu den jeweiligen Nährstoffen angegeben, wie viel Prozent eines Richtwertes für die durchschnittliche Tageszufuhr eine Portion liefert: Als Basis hierfür wurde der Durchschnittswert 2.000 kcal festgelegt.



Modellabbildung

Die Portionsangabe ist eine Hilfestellung. Die Größe der Portion, wie im **Beispiel 21 g**, wird immer genannt. Sie gibt eine Orientierung und ermöglicht es, die Werte für die eigene Portion abzuschätzen.

Die freiwilligen GDA-Angaben können künftig auch weiterhin verwendet werden. Sie werden dann aber um die Energieangabe pro 100 kJ/kcal ergänzt werden müssen, die bereits in der Nährwerttabelle erfolgt, denn die Verbraucher sollen den Energiegehalt auch bei den GDA-Angaben immer unabhängig von der Portionsgröße erfahren.

Hilfreiche Informationen zum Thema Nährwertkennzeichnung und allgemeine Informationen zu den Produkten erhalten Sie

- auf den Internetseiten der Hersteller,
- über Telefon-Hotlines der Hersteller,
- in Broschüren der Hersteller,
- durch Nährstofftabellen.

Detaillierte Informationen zum Bedarf an einzelnen Nährstoffen können Sie in den „Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nachlesen. Tipps für eine ausgewogene Ernährung liefern die „10 Regeln der DGE“ ([www.dge.de](http://www.dge.de)).

## Nährwertinformation verstehen



Spitzenverband der Lebensmittelwirtschaft **BLL**

Nährwertangaben	je 100 g
Energie	1344 kJ 320 kcal
Fett	5,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	60,1 g
davon Zucker	26,3 g
Eiweiß	7,6 g
Salz	0,07 g

Modellabbildung

**BLL**

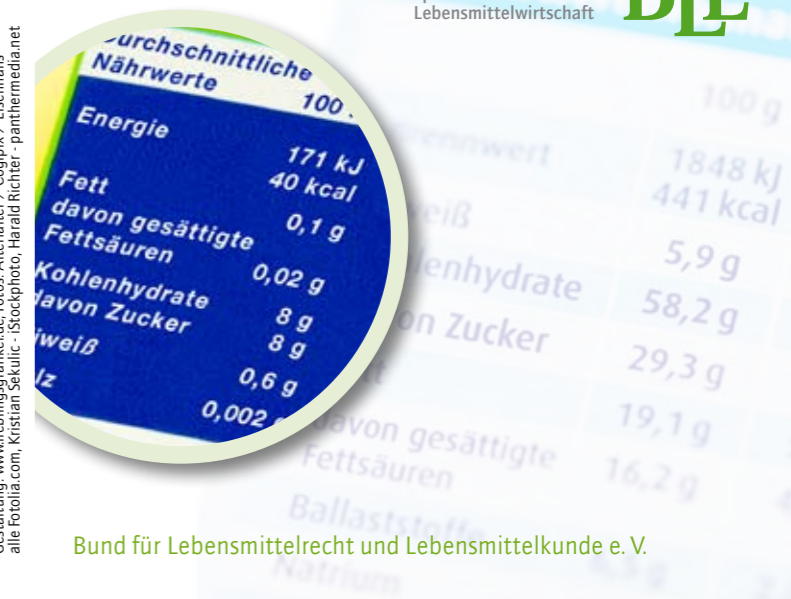
Bund für Lebensmittelrecht  
und Lebensmittelkunde e. V.

Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin

Tel. +49 30 206143-0  
Fax +49 30 206143-190  
bll@bll.de

[www.bll.de](http://www.bll.de)

Gestaltung: www.lieblingsgrafiker.de, Fotos: Alterra / Alterra / Eisenhans - alle Fotolia.com, Kristian Sekulic - iStockphoto, Harald Richter - panthermedia.net



Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e. V.

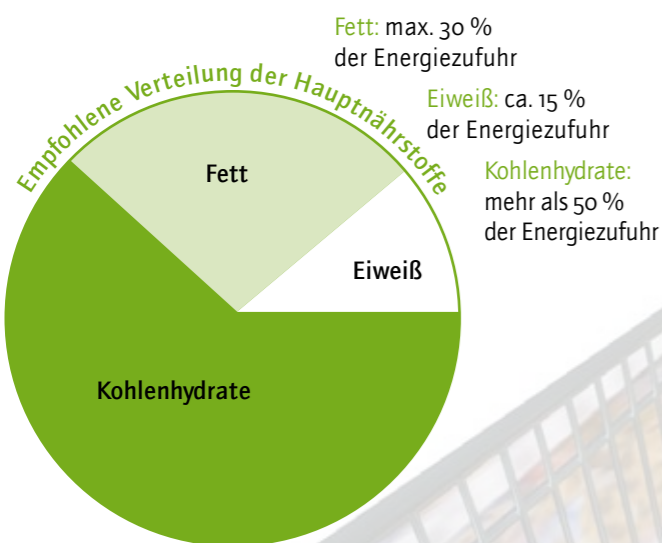
## Nährwertinformation verstehen – Orientierung für Verbraucher

Das eigene Wohlbefinden wird entscheidend von einem gesunden Lebensstil geprägt. Viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind dafür sehr wichtig.

Für die Zusammenstellung einer vielseitigen Ernährung bietet die Lebensmittelwirtschaft eine große Vielfalt an Produkten und darüber hinaus hilfreiche Informationen: Broschüren, Internetangebote und Hotlines stehen u. a. zur Verfügung.

Aber auch die Verpackung selbst gibt Auskunft. Ihre Beschriftung sagt aus, was und wie viel enthalten ist: Verkehrsbezeichnung, Mindesthaltbarkeitsdatum, Füllmenge und Zutatenverzeichnis bringen Klarheit und Transparenz. Auch Nährwerttabellen finden sich bereits auf mehr als 80 Prozent der Verpackungen. Die Nährwertkennzeichnung zeigt den Brennwert an und wie viel von den drei Hauptnährstoffen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett im Produkt enthalten sind.

Doch was genau bedeutet „Brennwert“, was sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett und welche Bedeutung haben die unterschiedlichen Nährstoffe für eine ausgewogene Ernährung?



## Lebensmittel und Nährstoffe – wir brauchen sie zum Leben

**Brennwert:** Zum Erhalt unserer Körperfunktionen benötigen wir **Energie**, die unser Körper durch die „Verbrennung“ der Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß gewinnt. Der Energiegehalt bzw. der Brennwert der einzelnen Lebensmittel wird in **Kilokalorien (kcal)** bzw. **Kilojoule (kJ)** angegeben.

**Eiweiß:** Eiweiß wird überall im Körper benötigt, z. B. für Wachstum, Muskel- und Zellaufbau. Eiweiß nimmt man vor allem über Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte auf, aber auch über Getreide, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln. 1 g Eiweiß liefert ca. 4 kcal.

**Kohlenhydrate:** Zucker und Stärke sind die am schnellsten verfügbaren Energielieferanten. Zucker gelangt besonders schnell in Blut, Gehirn und Muskeln. In Brot, Kartoffeln, Reis oder Nudeln stecken viele Kohlenhydrate in Form von Stärke. Die Nährwertangabe „**Zucker**“ umfasst z. B. Kristallzucker, Fruchtzucker und Milchsücker. 1 g Kohlenhydrate bzw. Zucker liefert ca. 4 kcal.

**Fett:** Fett liefert Energie und ist Träger fettlöslicher Vitamine. Es besteht u. a. aus Fettsäuren. Dabei unterscheidet man ungesättigte und **gesättigte Fettsäuren**. Fett liefert mehr als doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate oder Eiweiß, nämlich pro 1 g ca. 9 kcal.

**Natrium bzw. Salz:** Natrium ist lebenswichtig, weil es den Wasserhaushalt reguliert. Ohne Natrium könnte der Körper kein Wasser speichern. Natrium kommt in Lebensmitteln hauptsächlich in Form von Kochsalz vor.

Der menschliche Körper benötigt neben den bereits erwähnten energieliefernden Nährstoffen auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die keinen Brennwert haben. Die heutigen Nahrungsmittel enthalten alle wichtigen Nährstoffe. Wer sich also abwechslungsreich ernährt, wird gut versorgt.

## Richtwerte für den Tagesbedarf



Energie- und Nährstoffbedarf sind von Mensch zu Mensch und von Tag zu Tag verschieden und hängen von vielen Einflüssen ab, vor allem auch von der körperlichen Aktivität. Daher können Richtwerte immer nur eine Orientierung für die Zusammenstellung der Ernährung sein. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Erwachsene eine durchschnittliche Kalorienaufnahme von 2.000 kcal/Tag (Frauen) bzw. von 2.500 kcal/Tag (Männer) bei mittlerer körperlicher Aktivität. Daraus ergibt sich folgende Nährstoffzusammensetzung in Gramm:

### Empfehlungen für die Tageszufuhr (erwachsene Frau)

Brennwert	2000 kcal
Eiweiß	50 g
Kohlenhydrate	270 g
Fett	70 g

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Darüber hinaus wurden im Rahmen einer europaweiten Studie (EURODIET) auch Richtwerte für die Tageszufuhr von Zucker (90 g), gesättigten Fettsäuren (20 g) und Natrium (2,4 g) bzw. Salz (6 g) festgelegt.

Die Nährstoffzusammensetzung muss nicht mit einer Mahlzeit – und erst recht nicht in einem Lebensmittel – erreicht werden, sondern gilt für einen Tag.

Wichtig ist die Balance von Essen und Bewegen, also Kalorienaufnahme und -verbrauch, und ein „gesundes“ Verhältnis der Nährstoffe zueinander.

## Wie sieht die freiwillige Nährwertkennzeichnung zurzeit aus?

Wer sich abwechslungsreich und ausgewogen ernährt und auf die verzehrten Mengen achtet, braucht auf nichts zu verzichten. Genuss gehört zur Ernährung dazu. Damit das rechte Maß leichter gefunden werden kann, hilft die Nährwertkennzeichnung ein Stück weiter.

Viele Lebensmittelhersteller informieren bereits auf den Verpackungen über den Nährwert ihrer Produkte in Form von Tabellen oder Symbolen.

Nährwerte	verzehr- fertig 100 ml	pro Portion 250 ml	%Tages- zufuhr*
Brennwert	19 kJ =5 kcal	48 kJ =12 kcal	1 %
Eiweiß	0,2 g	0,5 g	1 %
Kohlenhydrate	0,6 g	1,6 g	1 %
Fett	0,1 g	0,3 g	0 %

\* Richtwerte basierend auf einer Ernährung mit 2000 kcal. Der empfohlene Tagesbedarf beträgt 2000 kcal für Frauen und 2500 kcal für Männer.

Weit verbreitet ist die Auflistung der vier wichtigen Angaben Brennwert, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett pro 100 g bzw. 100 ml, die eine gute Information für eine kalorienbewusste und gesunde Ernährung bieten. Im Hinblick auf das Körpergewicht ist die Angabe des Brennwertes besonders wichtig.

Noch mehr Details enthält die Kennzeichnung der acht Angaben Brennwert, Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und Natrium für 100 g bzw. 100 ml.

Brennwert	1848 kJ
Eiweiß	441 kcal
Kohlenhydrate	5,9 g
davon Zucker	58,2 g
Fett	29,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	19,1 g
Ballaststoffe	16,2 g