



Quelle: Peter Meyer, aid

Die „Guideline Daily Amounts (GDA)“

Immer häufiger findet man kleine runde Kreise oder Tonnen mit Prozentangaben auf der Verpackung. Dahinter steckt ein System der Nährwertkennzeichnung, das der Verband der Europäischen Lebensmittelindustrie vorgeschlagen hat, die so genannten „Guideline Daily Amounts“ oder GDA. GDA bedeutet „Richtwert für die Tageszufuhr“.



Quelle: Peter Meyer, aid

Steht also auf der Verpackung eines Smoothie der Hinweis: „Pro Portion (100 ml) 75 kcal / 4 % des Richtwertes für die Tageszufuhr“, dann nimmt eine Frau mit 100 ml des Getränks vier Prozent ihres täglichen Energiebedarfs auf.

Nach dem gleichen Prinzip wird auch der prozentuale Anteil von vier Nährstoffen ausgewiesen: Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren und Salz. Auf den Verpackungen finden sich dann, in Verbindung mit dem Energiegehalt, insgesamt fünf Werte:



Quelle: Peter Meyer, aid

Hersteller, die dieses Modell der Nährwertkennzeichnung wählen, müssen zusätzlich auf der Verpackung eine Nährwerttabelle anbringen, die den Gehalt an Nährstoffen auf 100 g bzw. 100 ml des Lebensmittels ausweist.

Die GDAs sollen, so heißt es von der CIAA, die Nährwertinformationen für Verbraucher leichter verständlich machen, weil sie die Nährstoffangaben im Zusammenhang mit der gesamten Ernährung

darstellen. Der Verbraucher soll eine Hilfe an die Hand bekommen, um seine Mahlzeiten planen zu können und auf einen Blick erkennen, ob bestimmte Lebensmittel in eine ausgewogene Ernährung passen oder nicht

GDA in der Praxis: Was ist eine Portion?

Zahlreiche Unternehmen wenden das GDA-Modell schon an: Danone, Unilever und Coca Cola gehören dazu. So steht zum Beispiel auf Keksen, wie viel Prozent Fett von der empfohlenen Tagesdosis eine Portion Kekse enthält. Offen ist allerdings: Was ist eine Portion Kekse? Fünf Kekse, drei oder einer? Es ist nicht unüblich, dass sehr kleine Portionen, in unserem Fall, ein Keks als Portion angegeben werden. Die Verbraucherzentrale Hamburg prangert dies als „Verniedlichungstaktik“ an und hält viele Portionsangaben für irreführend.

Die CIAA-Basisdaten und ihre Herleitung

Basis der GDAs sind die Daten der Eurodiet Nutrition Population Goals, die jedoch von der CIAA ohne Beteiligung der für Eurodiet zuständigen wissenschaftlichen Organisationen interpretiert und angepasst wurden. Hinter Eurodiet versteckt sich ein Projekt der Europäische Kommission, das ins Leben gerufen wurde, um für ganz Europa wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen festzulegen. In der folgenden Tabelle sind die „CIAA-Basisdaten für die Berechnung von Guideline Daily Amount (GDA) aufgelistet:

Nährstoff	Frauen	Männer
Energie	2000 kcal	2500 kcal
Protein	50 g	60 g
Kohlenhydrate	270 g	340 g
Fett	70 g	80 g
Gesättigte Fettsäuren	20 g	30 g
Ballaststoffe	25 g	25 g
Salz	6 g	6 g
Gesamtzucker	90 g	110 g

Quelle: <http://gda.ciaa.eu/asp/welcome.asp>

GDA – Der Referenzwert für den Energiebedarf

Für den Energiebedarf gibt es von Eurodiet keine Vorgaben. Die CIAA hat daher einen Durchschnittswert von 2000 kcal/Tag für Frauen und 2500 kcal/Tag für Männer festgesetzt. Man könnte also vermuten, dass alle Frauen einen Energiebedarf von 2000 kcal/Tag und alle Männer von 2500 kcal pro Tag haben. Das ist jedoch nicht der Fall. Diese Herangehensweise wird von der Deutschen Gesellschaft der Ernährung e. V. (DGE) kritisch beurteilt. Es fehlt eine Charakterisierung der Referenzpersonen, wie es bei international publizierten Referenzwerten üblich ist. Positiv beurteilt die DGE jedoch – angesichts des verbreiteten Übergewichts – dass auf den Verpackungen häufig nur der niedrigere Energiewert für Frauen verwendet wird.

Weitere Kritikpunkte:

- Als Referenzwerte für die Gesamtfettzufuhr werden 70 g für Frauen und 80 g für Männer angegeben sowie 20 g gesättigte Fettsäuren für Frauen und 30 g für Männer. Diese Werte beruhen auf den Maximalwerten von Eurodiet. Dass es sich um einen Maximalwert handelt, erfahren Verbraucher jedoch nicht. Für Senioren beispielsweise ist der Wert in vielen Fällen deutlich zu hoch.
- Für die Gesamtzufuhr an Kohlenhydraten fordert Eurodiet einen Richtwert von mindestens 55 %. Aus diesem Mindestwert berechnet die CIAA eine Aufnahme von 270 g für Frauen und 340 g für Männer. Auch hier wird auf den Produktverpackungen nicht darauf hingewiesen, dass es sich um einen Mindestwert handelt.
- Für die Zuckeraufnahme gibt es keinen Richtwert von Eurodiet. Um auf die GDAs zu kommen, addiert die CIAA die „natürlich“ vorkommenden Zucker der durchschnittlichen Tagesportionen Obst (200 g), Gemüse (200 g) und Milchprodukte (200 g Milch, 125 g Joghurt, 40 g Käse) und fügt dann noch 10 % der Nahrungsenergie an zugesetztem Zucker hinzu. So kommt die CIAA auf einen Absolutwert von 90 g für Frauen und 110 g für Männer. Diese Form der Berechnung kritisiert die DGE. Das könnte dazu führen, dass von Natur aus zuckerhaltiges Obst, Gemüse, Getreide oder Milchprodukte durch Lebensmittel mit zugesetztem Zucker verdrängt werden.
- Für die Proteinzufuhr hat die CIAA einen Richtwert von 10 % des Energiebedarfes angegeben. Damit kommt sie auf 50 g Protein und 60 g Protein für Männer. Auch diese Berechnung steht in der Kritik, denn der Proteinbedarf hängt vom Körpergewicht ab. Aus diesem Grund gibt es international keinen Absolutwert oder Prozentwert, sondern nur einen Referenzwert von 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht, der individuell ausgerechnet werden muss.

Silke Restemeyer von der DGE kritisiert vor allem die Herangehensweise der Datenermittlung – sie ist wissenschaftlich in vielen Fällen nicht nachvollziehbar. Die Übersetzung der GDA mit „empfohlene Tageszufuhr“ sei ebenso missverständlich und lässt den Verbraucher glauben, dass diese Werte von einer wissenschaftlich anerkannten Organisation herausgegeben worden sind.

Wenig verständlich und nicht barrierefrei

Kritik kommt aber auch von den Verbraucherverbänden: Sie befürchten, dass die Prozentangaben schlichtweg nicht verstanden werden und eine komplizierte Rechnerei erfordern. Die portionsbezogenen Angaben des Anteils an der Tageszufuhr überfordern die Verbraucher, so Dr. Stefan Etgeton, Leiter der Abteilung Gesundheit und Ernährung beim Verbraucherzentrale Bundesverband, VZBV. Nach Angaben der britischen Children's Food Campaign fehlt es fast der Hälfte der Erwachsenen an ausreichenden Rechenkenntnissen, um die Prozentzahlen verstehen zu können. Verbrauchervertreter haben auch festgestellt, dass die Prozentangaben falsch interpretiert werden. Manche Kunden vermuten, dass damit der Prozentsatz der Nährstoffe im Produkt gemeint ist.

Text: Anne Probst, Bonn

Redaktion: Gesa Maschkowski, aid

Links:

Informationen der CIAA über das GDA-System
<http://gda.ciaa.eu/asp/welcome.asp>

Informationen des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft, BMELV über die erweiterte Nährwertkennzeichnung mit GDAs: www.bmelv.bund.de

Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.:
www.dge.de/pdf/ws/DGE-Stellungnahme-GDA.pdf

Untersuchung von Portionsgrößen durch die Verbraucherzentrale Hamburg: <http://www.vzhh.de/>