

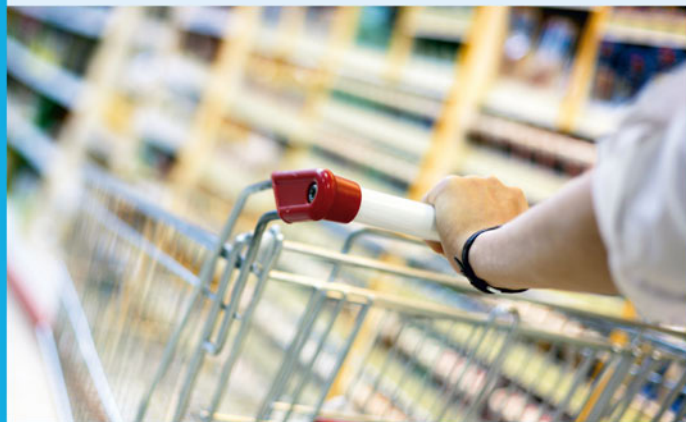
**Ausgezeichnet
informiert**

Die Initiative für bewusste Ernährung



Der GDA- Nährwertkompass

Ihr Wegweiser zu einer ausgewogenen Ernährung



www.naehrwertkompass.de

Hilfreich für...



...Mütter:

Tina hat alles im Griff. Mit einem Blick auf den GDA-Kompass erkennt sie den Kaloriengehalt einer Lebensmittelportion. So kann sie leichter eine ausgewogene Ernährung zusammenstellen, die dem Energiebedarf ihrer Familie entspricht.



...Diabetiker:

Der leicht verständliche GDA-Kompass erleichtert Elke die Auswahl geeigneter Produkte. Sofort erkennt die Diabetikerin anhand der Angaben z. B. die Gesamtzuckermenge einer Portion. Der Gesamtzucker beinhaltet zugesetzten und natürlich enthaltenen Zucker, z. B. Milch- und Fruchtzucker.



...Sportler:

Als Triathlet nutzt Tom den GDA-Kompass u. a., um sich über die Kalorienmenge einer Portion zu informieren. So kann er seine Produktwahl ganz einfach auf die individuelle Trainingsbelastung ausrichten.



Hilfreich für mich.

Der GDA-Nährwertkompass erleichtert Ihnen die Zusammenstellung einer individuellen, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Ernährung.

Egal, ob Sie auf den Natriumgehalt Ihrer Ernährung achten oder besonderen Wert auf fettarme Produkte legen: Der GDA-Nährwertkompass hilft weiter.

Er zeigt anhand einer einfach vorstellbaren Portionsgröße auf einen Blick, wie viele Kalorien diese enthält und wie gut diese Portion in Ihren individuellen Ernährungsplan passt. Die zusätzliche Angabe aller Nährwerte pro 100 g bzw. 100 ml in einer Tabelle ermöglicht zudem den schnellen Vergleich verschiedener Produkte.

Wie funktioniert der GDA-Kompass?

Eine Grafik auf der Vorderseite der Produktverpackung zeigt anhand einer einfach vorstellbaren Portionsgröße (z. B. eine Scheibe Käse) auf einen Blick,

- wie viele Kalorien diese enthält und
- welchen Anteil am Richtwert für die Tageszufuhr diese Portion darstellt.

Weitere Nährwertangaben des Lebensmittels – so etwa sein Zucker- oder Fettgehalt – finden sich auf der Vorder- oder Rückseite der Verpackung als Grafik oder in einer Tabelle.

Der GDA-Nährwertkompass

Ausgezeichnet informiert

Die Initiative für bewusste Ernährung



1. Portionsgröße
2. Menge an Fett pro Portion
3. Kalorien pro Portion
4. Anteil der Kalorien am Richtwert für die Tageszufuhr (GDA)

So lese ich den GDA-Kompass:

Der Verzehr einer Scheibe Käse (1) liefert 55 kcal (3) und deckt damit 3% (4) des empfohlenen Richtwertes für die Tageszufuhr an Energie.*

* Die Richtwerte für die Tageszufuhr beziehen sich auf den durchschnittlichen Bedarf einer erwachsenen Frau.



Angaben pro Portion und pro 100 g.

Das Besondere am GDA-Nährwertkompass: Er zeigt alle wichtigen Angaben pro Portion.

Damit ergänzt der GDA-Nährwertkompass die Angaben der Nährwerttabelle (pro 100 g bzw. 100 ml) und gibt so in unterschiedlichen Ausgangssituationen Orientierung:

- Portionsangaben machen den Kalorien- und Nährstoffgehalt anhand einer einfach vorstellbaren Portionsgröße anschaulich,
- Angaben pro 100g oder 100ml helfen beim schnellen Vergleich verschiedener Produkte.

	100 g	1 Scheibe (21 g)	% Tageszufuhr
Brennwert kJ	1085	230	
kcal	260	55	3 %
Zucker	0 g	0 g	0 %
Fett	16 g	3 g	5 %
davon gesättigte Fettsäuren	11 g	2 g	11 %
Natrium	0,68 g	0,14 g	6 %

Beispiel: Nährwertangaben auf einer Käseverpackung pro 100 g und pro Portion bezogen auf den Richtwert für die Tageszufuhr.

Wichtige Nährstoffe

Der GDA-Nährwertkompass weist den Kaloriengehalt und die wichtigsten Nährstoffe für die Zusammenstellung einer ausgewogenen Ernährung aus. Doch wofür sind diese Nährstoffe gut?

- In Kilokalorien (kurz: **Kalorien**) misst man den Energiegehalt von Lebensmitteln. Der Körper nimmt diese Energie auf, wenn er die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß verbrennt.
- Mehr als die Hälfte unserer täglichen Nahrungsenergie sollte aus Kohlenhydraten stammen, zu denen **Zucker** gehört. Einige Lebensmittel enthalten von Natur aus Zucker, beispielsweise Obst und Milchprodukte. In anderen Lebensmitteln kommt er z. B. in Form von Haushaltszucker vor.





- **Fett** liefert Energie, unterstützt den Aufbau von Zellwänden und sorgt dafür, dass der Körper fettlösliche Vitamine aus der Nahrung aufnehmen kann.
- Ungesättigte Fettsäuren wirken sich positiv auf die Cholesterinwerte aus. Ein übermäßiger Konsum von **gesättigten Fettsäuren** hingegen kann den Cholesterinspiegel erhöhen.
- **Natrium** ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Es reguliert u.a. den Wasserhaushalt des Körpers. In Lebensmitteln kommt Natrium hauptsächlich in Form von Kochsalz, also Natriumchlorid (NaCl), vor.

Was bedeutet GDA?

GDA ist die Abkürzung für „Guideline Daily Amount“. Das bedeutet „Richtwert für die Tageszufuhr“. Die Richtwerte vermitteln ein Gefühl für den individuellen Ernährungsplan:

Der GDA-Kompass weist Kalorien und Nährstoffe einer Portion des Nahrungsmittels aus und setzt diese in Bezug zum jeweiligen Richtwert für die Tageszufuhr. Die Angaben beziehen sich auf den durchschnittlichen Bedarf einer erwachsenen Frau. Als verbraucherfreundliche Hilfestellung sind Mittelwerte etabliert: Auch Vitamin- und Mineralstoffbedarf werden als Richtwerte angegeben.

Die Richtwerte bieten eine Orientierung für die Zusammenstellung einer ausgewogenen Ernährung.

Kalorien	Zucker	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Natrium
2000	90g	70g	20g	2,4g



Der GDA-Nährwertkompass setzt Portionen (z. B. eine Scheibe Käse) in Bezug zum Richtwert für die Tageszufuhr eines Menschen. Die Angaben beziehen sich auf den durchschnittlichen Bedarf einer erwachsenen Frau, deren Richtwert 2.000 kcal pro Tag beträgt. Mit diesem Mittelwert gibt der Kompass eine Orientierung. Der exakte Tagesbedarf ist individuell verschieden. Ein Kind benötigt weniger, ein Mann oder körperlich besonders aktive Menschen mehr.

Weitere Informationen zum Nährwertkompass finden Sie auf:

www.naehrwertkompass.de



Wissenschaftlich fundierte Richtwerte

Die Richtwerte des GDA-Nährwertkompasses basieren auf Ergebnissen des EURODIET-Projektes.

Mehr als 100 Ernährungsexperten aus ganz Europa haben im Rahmen von EURODIET wissenschaftlich fundierte Ernährungsempfehlungen entwickelt und Richtlinien festgelegt.

Zusätzlich sind nationale Empfehlungen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Großbritannien in die Festlegung der Richtwerte für die Tageszufuhr eingeflossen.



Ausgezeichnet informiert.

Die Unternehmen der Initiative Ausgezeichnet informiert wollen Sie bei einem bewussten Ernährungsverhalten und einem gesunden Lebensstil unterstützen.

Dafür haben führende Lebensmittelhersteller und Handelsunternehmen den GDA-Nährwertkompass eingeführt, den Sie auf immer mehr Produkten im Handel finden. Er bietet auf einen Blick die wichtigsten Informationen zu den im Produkt enthaltenen Nährwerten und Kalorien – und erleichtert Ihnen so die Zusammenstellung einer ausgewogenen Ernährung.

Weitere Informationen: www.naehrwertkompass.de

Herausgeber:

Initiative Ausgezeichnet informiert
c/o Johanssen + Kretschmer
Berliner Freiheit 2
10785 Berlin

 Deutschland














Good Food, Good Life


INTERNATIONAL

