



GDA – Vor- und Nachteile

SGE-Fachtagung „Lebensmittelkennzeichnung: zwischen Wunsch und Wirklichkeit“

Atelier 1: GDA und Label – Bedeutung für die Praxis

Beatrice Baumer

Dozentin Ernährung und Lebensmittelchemie

ZHAW, Dept. N, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation

Fachstelle Ernährung und Consumer Science

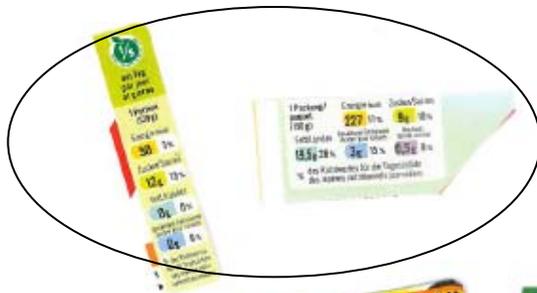
Inhalt



Was sind GDAs?

1. Begriffe & Abkürzungen
2. Grundlagen
 - a. Richtwerte
 - b. Berechnung
3. Vorteile
4. Nachteile
5. Fazit

Was sind GDAs?



„FOP“
1-5 Angaben



Nährwert-Informationen für:
Informations nutritionnelles pour:
Energie / valeur énergétique

	pro/par 100 ml	1 Stück / pièce 70 ml	% GDA*
Energie	402 kJ / 109 kcal	129 kJ / 28 kcal	2%
Eiweiß / protéines	0,1 g	0 g	0%
Kohlenhydrate / glucides	21,3 g	9,7 g	3%
davon Zucker / dont sucres	17,7 g	8,8 g	1%
Fett / lipides	2,3 g	0,7 g	3%
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés	1,8 g	0,5 g	1%
Nahrungsfaser / fibres alimentaires	0,3 g	0 g	0%
Natrium / sodium	0,02 g	0 g	0%

* GDA (Daily Amount) values are based on a diet of 2000 kcal. The values are rounded up or down to the nearest 0,1 g or 0,1 g.

Nährwerte / Valeurs nutritives / Valori nutritivi	100 g	1 Portion (30 g)	% GDA*	GDA*
Energiewert / valeur énergétique / valore energetico	2040 kJ (488 kcal)	612 kJ (146 kcal)	7%	2000 kcal
Eiweiß / protéines / proteine	14 g	4 g	8%	50 g
Kohlenhydrate / glucides / carboidrati	56 g	16 g	6%	270 g
davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri	2,5 g	0,8 g	1%	90 g
Fett / lipides / grassi	24 g	7 g	10%	70 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui grassi saturi	4 g	1 g	5%	20 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras monoinsaturés / di cui acidi grassi monoinsaturi	14 g	4 g		
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras polyinsaturés / di cui acidi grassi poliinsaturi	6 g	2 g		
Nahrungsfaser / fibres alimentaires	4,5 g	1,5 g	6%	25 g
Natrium / sodium / sodio	0,8 g	0,2 g	10%	2,4 g
Salz / sel de cuisine / cucina	2 g	0,6 g	10%	6 g

* GDA = DAILY LINE DAILY AMOUNT. Richtwerte für die Tageszufuhr einer durchschnittlichen Person, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal. Der Bedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, Lebensstil, etc.
* GDA = Références nutritionnelles journalières pour un adulte. Selon l'âge, le sexe, l'activité corporelle, etc., les besoins peuvent être plus ou moins élevés.
* GDA = Quantità giornaliere indicative per un adulto, calcolate sulla base di un'alimentazione di 2000 kcal al giorno. Le necessità nutrizionali variano in funzione dell'età, del sesso, dell'attività corporea, ecc.

NÄHRWERTTABELLE / INFO. NUTRIZIONALE

Energie / valeur énergétique	Pro/Par 100 g	Pro/Par Portion (200 g)	% GDA*
Eiweiß / Protéines	5,00 g / 128 kcal	10,00 g / 256 kcal	18%
Kohlenhydrate / Glucides	6 g	12 g	36%
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés	1,9 g	3,8 g	16%
Nahrungsfaser / Fibres alimentaires	5 g	10 g	20%
Natrium / sodium	0,3 g	0,6 g	6%
Kochsalz / Sel de cuisine	1,2 g	2,4 g	24%
Energie	1,2 g	2,4 g	6%
Energie	1,2 g	2,4 g	6%

* GDA (Daily Amount) values are based on a diet of 2000 kcal. The values are rounded up or down to the nearest 0,1 g or 0,1 g. The values are rounded up or down to the nearest 0,1 g or 0,1 g.

POUR LE CONSOMMATEUR

Nährwerte / Valeurs nutritives moyennes	100 g	1 Packung (100 g)	% GDA*
Energie	200 kJ (48 kcal)	200 kJ (48 kcal)	11%
Eiweiß / protéines	10 g	10 g	20%
Kohlenhydrate / glucides	3,7 g	3,7 g	2%
davon Zucker / dont sucres	0,3 g	0,3 g	1%
Fett / lipides	10 g	10 g	21%
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés	1,8 g	1,8 g	8%
Nahrungsfaser / fibres alimentaires	0,5 g	0,5 g	2%
Natrium / sodium	0,25 g	0,25 g	23%
Salz / sel de cuisine	1,2 g	1,2 g	23%

* GDA (Daily Amount) values are based on a diet of 2000 kcal. The values are rounded up or down to the nearest 0,1 g or 0,1 g.

„BOP“
Kombiniert mit Nährwert-
deklaration

1. Begriffe & Abkürzungen



- GDA (Guideline daily amounts) sind:
 - Richtwerte für die Tageszufuhr
 - %-ale Angaben, auf Portion umgerechnet
- „1+4“ Modell: Energie + Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren, Salz (Na)
- FOP = Front of Pack (Vorderseite Verpackung)
- BOP = Back of Pack (Rückseite Verpackung)
- CIIA = Confédération des industries agroalimentaires de l'UE

2.a. Grundlagen: Nährwerte



Das Kleingeschriebene...

Nutrient	CIAA Recommended GDAs (proposed values) for women	CIAA Recommended GDAs (proposed values) for men
Energy	2000 kcal	2500 kcal
Protein	50g	60g
Carbohydrate	270g	340g
Fat	70g	80g
Saturated fat	20g	30g
Fibre	25g	25g
Sodium (salt)	2.4 g (6g)	2.4 g (6g)
Sugars ¹	90g	110g
Total polyunsaturated fat	16g	21g
Omega 6 fatty acids	14g	18g
Total Omega 3 fatty acids	2.2g	2.7g
Omega 3 EPA/DHA fatty acids	0.2g	0.2g
Omega 3 ALA fatty acid	2.0g	2.5g
Monounsaturates	34g	29g

Quelle: http://gda.ciaa.eu/asp2/gdas_portions_rationale.asp?doc_id=127

2.a. Grundlagen: Nährwerte



Das Kleingeschriebene unter der Lupe...

- Es sind **CIIA-Vorschläge / Empfehlungen***
- z.B.: „**90 g Zucker**“** =
 - Zucker aus 3 Portionen Milchprodukten
 - +
Zucker aus 400 g Früchte und Gemüse
 - +
Zugesetzter Zucker (nach WHO: 10% des Energiebedarfes)

*Basis: WHO, Eurodiets, EU-Ländervorschriften, überarbeitet

**Quelle: http://gda.ciaa.eu/asp2/gdas_portions_rationale.asp?doc_id=128

2.b. Grundlagen: Berechnung



- Basis: erwachsene Frau, Energiebedarf 2000 kcal
- Portionen werden von den Herstellern definiert
- Umrechnung nach CIIA-Kriterien für einzelne Portionen
- Deklaration als 1 bis 5-Modell auf der Packungsvorderseite



3. Vorteile



- Wissenschaftliche Grundlagen
- Schnelle Entscheidung möglich (FOP-Vorteil), anhand von bekannten Angaben (z.B. Energie, Fett)
- Schnelle Vergleichsmöglichkeit bei Kaufentscheid
- Neutrale, eher helle Farbe (kein „rot/grün“)
- Keine Stigmatisierung einzelner Lebensmittel
- Vorsichtige Basis (2000 kcal) unterstützt Abnahmewillige
- Europaweit verbreitet und +/- vereinheitlicht

4. Nachteile



- Durchschnittswerte für Frauen als Basis (ohne das klar zu deklarieren)
- Z.T. willkürliche Grenzen für Nährstoffe:
 - Maximalwerte für Fette + Zucker
 - Dagegen Minimalwerte für komplexe Kohlenhydrate / Proteine
 - Höchstwerte für zugesetzte Zucker: Sinnvoll bei Zuckerwaren?
- z.T. willkürliche Portionengrößen
- Helle/kühle Farben suggerieren „light“-Produkte
- Geringe Verständlichkeit

5. Fazit



- Fragliches Zusatznutzen: Wirklich Interessierte schauen detaillierte Nährwertangaben an
- Fraglich, ob GDA-Angaben helfen, sich für eine abwechslungsreiche, energieangepasste Ernährungsweise zu entscheiden
- Die Entscheidung, Fett- & Zucker-Richtwerte zu maximieren, begünstigt Lebensmittel, die sonst eher in kleineren Mengen gegessen werden sollen



Alles klar? Fragen?



Nährwert-Informationen für Informationen subnutriments pour:

	pro/par 100 ml	1 Stück / pièce 21ml	% GDA*
Energie / valeur énergétique	402 kJ / 95 kcal	125 kJ / 29 kcal	2%
Eiweiß / protéines	0,1 g	0 g	2%
Kohlenhydrate / glucides	23,4 g	5,7 g	4%
Bienen Zucker / sucre	17,2 g	4,4 g	1%
Fett / lipides	2,5 g	0,7 g	3%
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés	1,3 g	0,3 g	1%
Natrium / sodium	0,2 g	0 g	0%

* GDA (Guideline Daily Amount): Richtwerte für die Tageszufuhr eines erwachsenen Person, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal. Der Bedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, Körpergröße, Aktivität, etc.
* GDA = Quantité journalière recommandée pour un adulte. Selon l'âge, le sexe, l'activité corporelle, etc., les besoins peuvent être plus ou moins élevés.
* GDA = Quantità giornaliera indicativa per un adulto, calcolata sulla base di un'alimentazione di 2000 kcal al giorno. Le necessità nutrizionali variano in funzione dell'età, del sesso, dell'attività corporea, ecc.

Nährwerte / Valeurs nutritives / Valori nutritivi	100 g	1 Portion (30 g)	% GDA*	GDA*
Energie/wert / valeur énergétique / valore energetico	2040 kJ (488 kcal)	612 kJ (146 kcal)	7%	2000 kcal
Eiweiß / protéines / proteine	14 g	4 g	8%	50 g
Kohlenhydrate / glycoïdes / carboidrati / davon Zucker / di cui zuccheri	56 g	16 g	6%	270 g
	2,5 g	0,8 g	1%	90 g
Fett / lipides / grassi / davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui grassi saturi	26 g	7 g	10%	70 g
	4 g	1 g	5%	20 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras monoinsaturés / di cui acidi grassi monoinsaturi	14 g	4 g		
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras polyinsaturés / di cui acidi grassi poliinsaturi	6 g	2 g		
Nahrungsfaser / fibres alimentaires	4,5 g	1,5 g	6%	25 g
Natrium / sodium / sodio	0,8 g	0,2 g	10%	2,4 g
Kochsalz / sel de cuisine / sale da cucina	2 g	0,6 g	10%	6 g

* GDA = GUIDELINE DAILY AMOUNT. Richtwerte für die Tageszufuhr eines erwachsenen Person, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal. Der Bedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, Körpergröße, Aktivität, etc.
* GDA = Quantité journalière recommandée pour un adulte. Selon l'âge, le sexe, l'activité corporelle, etc., les besoins peuvent être plus ou moins élevés.
* GDA = Quantità giornaliera indicativa per un adulto, calcolata sulla base di un'alimentazione di 2000 kcal al giorno. Le necessità nutrizionali variano in funzione dell'età, del sesso, dell'attività corporea, ecc.

NÄHRWERTINFO. / INFO. NUTRITION:

Energie / valeur énergétique	Pro/Par 100 g	Pro/Par Portion (30g)	% GDA
Eiweiß / protéines	500 kJ / 120 kcal	150 kJ / 36 kcal	19%
Kohlenhydrate / glucides / davon Zuck / des sucres	6 g	1,8 g	3%
Fett / lipides / davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés	14 g	4,2 g	10%
	1 g	0,3 g	2%
Natrium / sodium	1,1 g	0,33 g	10%
	0,4 g	0,12 g	10%
Kochsalz / sel de cuisine	0,8 g	0,24 g	10%
	0,3 g	0,09 g	10%

* GDA (Guideline Daily Amount): Richtwerte für die Tageszufuhr eines erwachsenen Person, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal. Der Bedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, Körpergröße, Aktivität, etc.
* GDA = Quantité journalière recommandée pour un adulte. Selon l'âge, le sexe, l'activité corporelle, etc., les besoins peuvent être plus ou moins élevés.
* GDA = Quantità giornaliera indicativa per un adulto, calcolata sulla base di un'alimentazione di 2000 kcal al giorno. Le necessità nutrizionali variano in funzione dell'età, del sesso, dell'attività corporea, ecc.

Poulettreisbeimischung, mit Meiselmehl und Salzwassersuppe auf Basis de viande de poulet avec un mélange de sésames et une sauce à salade Préparation à base de carne di pollo, con insalata mista e salsa per insalata

PODPROFIL www.edps.europa.eu/ef

	100g (1 Packung/laquet) (150 g)	215 kcal	11%
Nährwerte / Valeurs nutritives / ingredienti	100 kJ (24 kcal)	215 kcal	11%
Energie/energia	10 g	15 g	30%
Eiweiß/protéines	3,1 g	4,7 g	2%
Kohlenhydrate/glucides / davon Zucker/sucres	0,5 g	0,8 g	1%
Fett/lipides	10 g	15 g	21%
	1 g	1,5 g	3%
davon gesättigte Fettsäuren/dont acides gras saturés	0,5 g	0,8 g	3%
Nahrungsfaser/fibres alimentaires	0,25 g	0,38 g	23%
	1 g	1,5 g	25%

..Danke für Ihre Aufmerksamkeit!