



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:

| Energiewert / valeur énergétique | pro/par 100 ml | 1 Portion / porcion 100 ml | % GDA* |
|----------------------------------|----------------|----------------------------|--------|
| 402 kJ / 109 kcal | | 129 kJ / 28 kcal | 2% |
| 0,1 g | | 0 g | 0% |
| 21,3 g | | 9,7 g | 3% |
| 17,7 g | | 8,8 g | 8% |
| 2,3 g | | 0,7 g | 1% |
| 1,8 g | | 0,5 g | 3% |
| 0,3 g | | 0 g | 0% |
| 0,2 g | | 0 g | 0% |

| 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 / davon Zucker / dont sucres / di cui zuccheri | 56 g | 16 g | 6% | 270 g |
| Fett / lipides / grassi / davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui grassi saturi | 24 g | 7 g | 10% | 70 g |
| davon einfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras monoinsaturés / di cui acidi grassi monoinsaturi | 4 g | 1 g | 5% | 20 g |
| davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras polyinsaturés / di cui acidi grassi poliinsaturi | 14 g | 4 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 / cucina | 2 g | 0,6 g | 10% | 6 g |

* GDA = DAILY REFERENCE AMOUNT. Richtwerte für die Tageszufuhr einer durchschnittlichen Person, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal. Der Bedarf variiert je nach Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität 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.

NÄHRWERTINFO / INFO NUTRIZIONALE

| Energie / Valeur énergétique | Pro/Portion 100 g | Pro/Portion 200 g | % GDA* |
|--|-------------------|--------------------|--------|
| Eiweiß / Protéines / davon Eiweiß / dont protéines / di cui proteine | 5,0 g / 1,28 kcal | 10,0 g / 2,56 kcal | 18% |
| Kohlenhydrate / Glucides / davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui acidi grassi saturi | 14 g / 1,9 g | 28 g / 3,8 g | 34% |
| Nahrungsfaser / Fibres alimentaires | 5 g / 1,1 g | 10 g / 2,2 g | 16% |
| Natrium / Sodium | 0,8 g / 0,3 g | 1,6 g / 0,6 g | 23% |
| Kochsalz / Sel de cuisine | 1,2 g / 0,3 g | 2,4 g / 0,6 g | 5% |
| | | | 61% |

* GDA (Guideline Daily Amount) Anmerkung: Richtwerte für die Tageszufuhr basierend auf 2000 kcal. Die persönliche Bedarfswerte je nach Alter, Geschlecht, Größe, Aktivität, etc. können höher sein als die angegebenen Werte.
* GDA (Quantità Giornaliere Indicativa) Anmerkung: Richtwerte für die Tageszufuhr basierend auf einem Energieverbrauch von 2000 kcal. Die persönlichen Bedarfswerte je nach Alter, Geschlecht, Größe, Aktivität, etc. können höher sein als die angegebenen Werte.

POUR LE CONSOMMATEUR

| Nährwert / Valeurs nutritives moyennes | 100 g | 1 Packung (100 g) | % GDA* |
|--|--------------------|--------------------|--------|
| Energie (Energie) | 2040 kJ (488 kcal) | 2040 kJ (488 kcal) | 11% |
| Eiweiß (Protéines) | 14 g | 14 g | 25% |
| Kohlenhydrate (Glucides) | 56 g | 56 g | 25% |
| davon Zucker (dont sucres) | 0,2 g | 0,2 g | 1% |
| Fett (Lipides) | 24 g | 24 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% |
| Kochsalz (sel de cuisine) | 1,2 g | 1,2 g | 23% |

„BOP“
Kombiniert mit Nährwertdeklaration

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

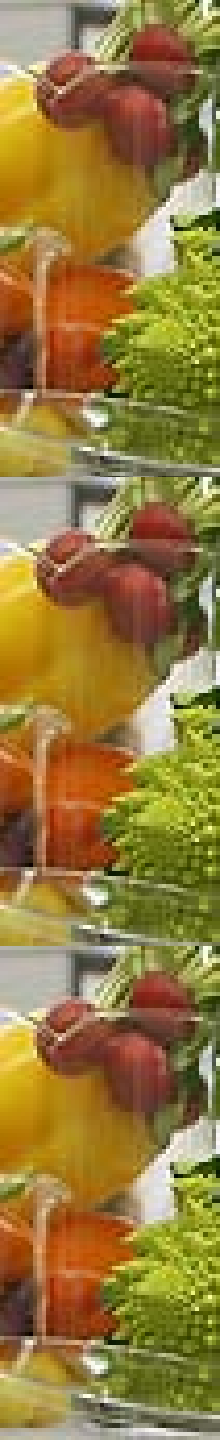
**Quelle: http://gda.ciaa.eu/asp2/gdas_portions_rationale.asp?doc_id=128

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 Dose / 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 | 21,3 g | 5,7 g | 4% |
| Bienen Zucker / sucre | 17,7 g | 4,6 g | 4% |
| Fett / lipides | 2,5 g | 0,7 g | 1% |
| davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés | 1,3 g | 0,5 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 |
| Fett / lipides / grassi / davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / di cui grassi saturi | 26 g | 7 g | 10% | 70 g |
| davon einfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras monoinsaturés / di cui acidi grassi monoinsaturi | 4 g | 1 g | 5% | 20 g |
| davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren / dont acides gras polyinsaturés / di cui acidi grassi poliinsaturi | 14 g | 4 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 einer erwachsenen Person, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal. Der Bedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, Körpergröße, Aktivität, etc.
* GDA = Quantité nutritionnelle 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 / davon Bienen / sans sucre | 500 kJ / 120 kcal | 150 kJ / 36 kcal | 19% |
| Kohlenhydrate / glucides / davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés | 6 g | 1,8 g | 26% |
| Fett / lipides / davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés | 14 g | 4,2 g | 16% |
| Natrium / sodium | 1,9 g | 0,6 g | 23% |
| Kochsalz / sel de cuisine | 0,4 g | 0,1 g | 8% |

* GDA = Guideline Daily Amount. Richtwerte für die Tageszufuhr einer erwachsenen Person, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal. Der Bedarf variiert je nach Alter, Geschlecht, Körpergröße, Aktivität, etc.
* GDA = Quantité nutritionnelle 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.

Poulettreichherstellung, mit Meiselsalat und Salzwasserspreparation à base de viande de poulet avec un mélange de salades et une sauce à salade / Preparation à base di 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 / nutrienti | 100 kJ (24 kcal) | 215 kcal | 11% |
| Energie/energia | 10 g | 15 g | 30% |
| Eiweiß/protéines | 3,5 g | 5,3 g | 2% |
| Kohlenhydrate/glucides / davon Zucker/sucres | 0,5 g | 0,8 g | 1% |
| Fett/lipides / davon gesättigte Fettsäuren/dont acides gras saturés | 10 g | 15 g | 21% |
| Natrium / sodium | 1 g | 1,5 g | 8% |
| Nahrungsfaser / fibres alimentaires | 0,5 g | 0,8 g | 3% |
| Kochsalz / sel de cuisine | 0,25 g | 0,54 g | 23% |

..Danke für Ihre Aufmerksamkeit!