

Bericht & Report

Journal für Ernährungsmedizin 2008; 10 (3), 34-40

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



**Erschaffen Sie sich Ihre
ertragreiche grüne Oase in
Ihrem Zuhause oder in Ihrer
Praxis**

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate,
Kräuter und auch Ihr Gemüse
ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller
Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz
ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Genuss ohne Klimaverdruss – ist das möglich?

Die Fragen, wie sich Ernährung und Klima gegenseitig beeinflussen und wie Ernährungsökologie in der Praxis umsetzbar ist, standen im Mittelpunkt einer Veranstaltung des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ), die am 30. Mai 2008 im Lebensministerium stattfand. Für ein „heißes Klima“ im Saal sorgten die Diskussionen auf jeden Fall. ► **MAG. KARIN LOBNER***

Mit etwa einem Fünftel der gesamten Treibhausgas-Emission beeinflusst die Ernährung das Klima zweifellos. Abhängig davon, wie Lebensmittel produziert, verarbeitet, transportiert, gehandelt und schließlich auch zubereitet werden, belasten sie das Klima ganz unterschiedlich. Durch unseren Ernährungsstil können wir also aktiv zum Klimaschutz beitragen.

ProduzentInnen, HändlerInnen und KonsumentInnen sind aufgefordert zum Klimaschutz beizutragen. ErnährungswissenschaftlerInnen sind in ihrer

Rolle als MultiplikatorInnen aufgefordert, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. „Der VEÖ hat dieses topaktuelle Thema gewählt, um sichtbar zu machen, was jede/r Einzelne dazu beitragen kann, mit Messer und Gabel den Klimawandel aufzuhalten“, so die 1. Vorsitzende des VEÖ, Mag. Helga Cvitkovich-Steiner.

Auch im Lebensministerium weiß man um die Aktualität des Themas. Zahlreiche Kampagnen machen darauf aufmerksam, dass es jede/r Einzelne in der Hand hat, mit seinem Lebensstil zur

Klimaschonung beizutragen. Mit dem Footprint-Rechner wird schnell klar, in welchen Bereichen der persönliche Lebensstil dem Klima schadet oder es schon (www.mein-fussabdruck.at).

Der Klimawandel ...

So neu ist die Thematik gar nicht. O. Univ.-Prof. Dr. Helga Kromp-Kolb (Institut für Meteorologie, Universität für Bodenkultur) ist verwundert, dass angesichts der Dringlichkeit des Problems immer noch so getan wird, als würde

© YVES GRAU (ISTOCKPHOTO)



es „halt ein bisschen wärmer werden“. Seit über 100 Jahren finden sich in der wissenschaftlichen Literatur Hinweise darauf, dass das Verbrennen von Kohle Probleme mit sich bringt. „0,7°C Anstieg in den letzten 150 Jahren im globalen Durchschnitt bedeuten, dass wir in eine völlig andere Welt gehen“, so Kromp-Kolb. Derzeit wirken die Ozeane und die Vegetation noch als Puffer und federn die zunehmende Temperatur ab. Doch die Sättigung der „Ozean-Bremse“ werde mit Ende des Jahrhunderts erreicht sein. Bei der Vegetation nimmt man die Mitte des Jahrhunderts als Wendepunkt an – danach wird sich der Klimawandel beschleunigen.

... und seine Auswirkungen

Den sensiblen alpinen Raum treffen Temperaturerhöhungen besonders hart. Blüte und Reifezeit heimischer Pflanzen verschieben sich. Nützlinge und Schädlinge treffen nicht mehr aufeinander. Der Niederschlag fällt nicht dann, wenn er von den Pflanzen gebraucht wird. Selbst wenn alle Maßnahmen optimal greifen, müssen wir den Prognoserechnungen zufolge noch in diesem Jahrhundert mit einem Anstieg von 1,8°C rechnen. Ohne tiefgreifende Minderungsmaßnahmen wird der Temperaturanstieg zwischen 4 und 6,4°C ausmachen. Das bedeutet, dass die Zahl der Hitzetage mit Temperaturen über 30°C in Ostösterreich von derzeit zehn (früher waren es noch 6) auf 36 steigen könnte. Schließlich vergrößere der Klimawandel auch die Schere zwischen arm und reich und verschärfe den Kampf um Ressourcen (Wasser, fruchtbares Land, Lebensraum etc.), so die Klimaforscherin.

Klimaschonende Ernährung

Der Beitrag der Ernährung zum Treibhauseffekt wird zu 44 Prozent von der tierischen Lebensmittelproduktion verursacht. Von Vegetarismus für alle hält Dr. Karl von Koerber (Leiter des Beratungsbüros für Ernährungsökologie) aber nichts. Mehr pflanzliche und we-

niger tierische Lebensmittel auf den Teller zu legen sei jedoch nicht nur der Gesundheit dienlich, sondern freue auch das Klima. Eine zentrale Ursache für die stärkere Klimabelastung tierischer Lebensmittel ist ja der höhere Energieverbrauch bei ihrer Erzeugung, wobei meist fossile Energieträger eingesetzt werden. Zum Einen erfordert die Produktion der Futterpflanzen Energie, vor allem für die Herstellung der mineralischen Stickstoffdünger. Zum Anderen wird Energie bei der Tierhaltung eingesetzt. Neben dem Kohlendioxid werden infolge des Verbrauchs fossiler Energie bei der tierischen Lebensmittelproduktion aber auch weitere Treibhausgase erzeugt. Während der Lagerung von tierischem Dung in Form von Stallmist, Gülle und Jauche entstehen Methan und Lachgas, die zu den Treibhausgasen zählen.

Schont „bio“ das Klima?

Ökologische Tierhaltung verbraucht weniger Energie als konventionelle, vor allem aufgrund des geringeren Energieverbrauchs bei der ökologischen Futtermittelproduktion. Bezüglich der Treibhausgas-Emissionen ist die Datenglage gegenwärtig unzureichend. Denn Haltungsform, Fütterung und Betriebsstruktur haben wesentlichen Einfluss. Prinzipiell ist regionalen, saisonalen, gering verarbeiteten Lebensmitteln der Vorzug zu geben.

Österreichische Kost und Umwelt

DI Susanne Weik (Lebensmittel- und Biotechnologin, Master of Environmental Management) hat die Umweltauswirkung der österreichischen Ernährung am Beispiel der Treibhausgasemissionen berechnet. Sie verglich die durchschnittliche österreichische Ernährungsweise mit einem ernährungswissenschaftlich optimierten Speiseplan und hat zwischen den Produktionsverfahren „konventionell“ und „bio“ unterschieden.

Die Berechnung zeigt: Wer seinen Ernährungsstil in Richtung der Empfehlungen umstellt, verringert damit die



© PHOTOALTO

Treibhausgas-Emissionen deutlich. Die Veränderung des Ernährungsmusters nach ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen bringt eine Reduktion der Emissionen um 16 Prozent gegenüber dem typisch österreichischen Speiseplan. Wer sich für Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft entscheidet, reduziert die Emissionen um 30 Prozent gegenüber der Ausgangslage. Kombiniert man beide Faktoren, können die Lebensmittelemissionen um fast 40 Prozent reduziert werden. Ein guter Grund zum Umstieg also.

Fleisch gehört dazu

Fleisch gehört zu den Lieblingsspeisen der ÖsterreicherInnen, verdeutlicht Mag. Julia Katzmann (Ernährungswissenschaftlerin bei „die umweltberatung“, Niederösterreich). Täglich landen rund 150g Fleisch auf dem heimischen Teller, empfohlen werden 65g. Aber auch weltweit steigt der Appetit auf Fleisch, wodurch immer intensivere Formen der Fleischproduktion notwendig werden. Dass der Fleischkonsum einerseits durch die Tiere selbst und andererseits über den Futtermittelausatz Klimarelevanz hat, wurde bereits an anderer Stelle verdeutlicht.

Die Empfehlung: „Zurück zum Sonntagsbraten“. Ein Senken des Fleischkonsums hat nicht nur gesundheitliche Vorteile, sondern ist auch ein Beitrag zum aktiven Umweltschutz.

Die Forderung: Die Preise sollten die Qualität und Kosten eines Produktes widerspiegeln. Der Preis hat auch Signalwirkung für KonsumentInnen. Während ein Arbeiter 1980 noch 47 Minuten für ein Kilo Schweinefleisch arbeiten musste, waren es 2004 nur noch 26 Minuten. Somit kostet das Bio-Schnitzel heute das, was vor 25 Jahren ein „konventionelles“ Schnitzel gekostet hat.

Das Ziel: Umweltverträglich produziertes Fleisch zu angemessenen Preisen. Die Konsummenge reguliert sich dabei von selbst.

Weitgereiste Lebensmittel

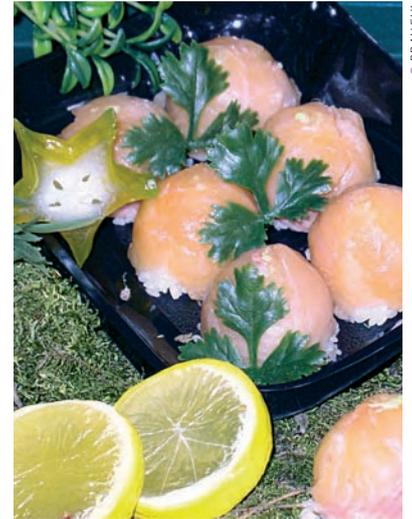
DDI Stephan Lutter (Sustainable Europe Research Institute, SERI) sieht den nachhaltigen Handel als wichtiges Ziel. Die Internationalisierung des Handels in Kombination mit sehr niedrigen Transportkosten führe zu einer Zunahme des Verbrauchs natürlicher Ressourcen. Weiters bewirke dies, dass Lebensmittel über immer weitere Strecken transportiert werden müssen, um die weltweite Nachfrage zu befriedigen. Ein nachhaltiges Handelssystem müsse zum Ziel haben, derzeitige Ungleichheiten in ökologischer, ökonomischer

und sozialer Hinsicht auszugleichen und die Lebenschancen kommender Generationen zu wahren.

Fisch im Spannungsfeld

Beim Fisch geraten die sonst sehr klimafreundlichen ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen ins ökologische Spannungsfeld. Einerseits steigt der Fischkonsum der westlichen Bevölkerung stetig und führt zu einer ständigen Reduktion der Fischbestände. Andererseits empfehlen Ernährungsgesellschaften noch mehr Fisch zu essen, um so in den Genuss der gesundheitsförderlichen Omega-3-Fettsäuren zu gelangen. Viele Fischbestände sind bereits stark gefährdet. Aus ökologischer Sicht kann der Verzehr von Fisch daher nur eingeschränkt empfohlen werden.

Wie lässt sich der ernährungsphysiologische Bedarf dennoch umweltschonend decken? Mag. Gabriele Wittner („die umweltberatung“, Wien) empfiehlt, aus dem mittlerweile wachsenden Angebot ökologischer Fische auszuwählen und mit hochwertigen, kaltgepressten und ebenfalls Omega-3-Fettsäure-reichen Pflanzenölen, wie Lein-, Walnuss-, Raps- und Sojaöl zu ergänzen. Die Bandbreite an nachhaltig gefangenen Fischen (kann man nachhaltig fangen?) erstreckt sich derzeit von heimischen Fischen wie Karpfen und Forellen bis zu Gütesiegel-zertifizierten Fischen wie Bio-Fisch, Alpenlachs, Wildfang-Naturfisch und dem MSC-Fisch. MSC steht für Marine Stewardship Council, das MSC-Siegel für umweltschonende Fischerei.



© BRAUCHIL

zierten Fischen wie Bio-Fisch, Alpenlachs, Wildfang-Naturfisch und dem MSC-Fisch. MSC steht für Marine Stewardship Council, das MSC-Siegel für umweltschonende Fischerei.



Fazit

Wer konsequent klimafreundlich einkauft, kann 80 Prozent des ernährungsbedingten Treibhauseffekts einsparen. Der Vorteil: Es kann sofort damit begonnen werden und klimaschonendes Essen ist gesund und genussvoll. ■■

* Mag. Karin Lobner, gefühlsküche, Kurzbauergasse 3/17, 1020 Wien, www.gefuehlskueche.at

© CHRISTIAN LAGERREK (ISTOCKPHOTO)



Regeln für den klimaschonenden Speiseplan

1. Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel.
2. „Bio“-Lebensmittel tragen zum Klimaschutz bei.
3. Regional ist erste Wahl – Flugzeug-Transporte sind zu vermeiden.
4. Saisonalem Obst und Gemüse aus dem Freiland den Vorzug geben.
5. Frische, gering verarbeitete Lebensmittel statt Tiefkühl-Produkte.
6. Mit dem Fahrrad oder zu Fuß einkaufen, das Auto stehen lassen.

Der Darm kann mehr

Der Rahmen: Ein Pressegespräch des Gesundheitsunternehmens Yakult am 9. September in der ehrwürdigen Bibliothek der Gesellschaft der Ärzte in Wien. Der Angelpunkt: Die Ergebnisse einer aktuellen Studie zur „Darmgesundheit in Österreich“. Die Highlights: Updates zum Stand der Forschung bezüglich Psychosomatik des Gastrointestinaltrakts und Darmgesundheit.

Wetter und Gesundheit haben eines gemeinsam. Sie sind äußerst beliebte Gesprächsthemen. 56 Prozent der Österreicher reden „sehr oft“ oder „eher oft“ über Gesundheit, wie eine vom Meinungsforschungsinstitut Integral im Auftrag der Firma Yakult durchgeführte Umfrage mit 1.000 Teilnehmern ergeben hat. Wenn es aber um den Darm geht, bricht das große Schweigen an: 78 Prozent reden „eher selten“ oder „so gut wie nie“ darüber. Und wenn, dann wird man dem komplexen Organ keineswegs gerecht. Im Mittelpunkt steht die Verdauung – freilich auch zu Recht, wenn man bedenkt, dass ein gutes „Funktionieren“ derselben zu den Voraussetzungen für ein angenehmes Körpergefühl zählt. Genau das geht einer beträchtlichen Zahl von Menschen aber ab.

Mehr als die Hälfte der Österreicher, nämlich 53 Prozent, klagen über entsprechende Beschwerden, Verdauungsprobleme, Verstopfung oder Blähungen. Und bei immerhin 17 Prozent ist sogar ein Reizdarmsyndrom (RDS) vorhanden, das mit krampfartigen oder stechenden Bauchschmerzen, Blähbauch, Durchfall oder Verstopfung einhergeht. Diese Ergebnisse spiegeln international publizierte Daten wider, so Univ.-Prof. Dr. Gabriele Moser, Leiterin der Spezialambulanz für gastroenterologische Psychosomatik an der Universitätsklinik für Innere Medizin III in Wien. Darin zeigt sich aber auch die Vernetzung des Darms mit anderen physischen und psychischen Faktoren, die viel enger ist, als allgemein bewusst. „Gestützt gefragt“ wie es in der Sprache der Meinungsforscher heißt, wird der Darm dann schon als komplexes Organ mit Einfluss auf Psyche und

Immunsystem wahrgenommen. In der Tat steht der Darm ja über Hormone und sein spezifisches Immunsystem – ganz zu schweigen vom enteralen Nervensystem – in reger Wechselwirkung mit anderen Organen.

Das Bauchhirn denkt mit

Millionen von Nervenzellen umhüllen die Darmwand und bilden ein Geflecht im Bauchraum, das in seiner Größe mit dem Rückenmark vergleichbar ist. Wie jüngste Forschungen immer deutlicher zeigen, ist die Bezeichnung „zweites Gehirn“ oder eben „Bauchhirn“ für das enterale Nervensystem mehr als gerechtfertigt. Die Verbindung zwischen enteralem und zentralem Nervensystem besteht zu 90 Prozent aus aufsteigenden Nervenfasern. Darin wird eine ungeheure Menge von Botschaften über den „Innenzustand“ des Körpers transportiert, die den emotional-affektiven Status sprich Allgemeinbefinden beeinflussen. Umgekehrt laufen ständig Botschaften über nervale und hormonelle Schienen in Richtung Darm. Die wachsende wissenschaftliche Aufmerksamkeit lässt den empirisch lange bekannten Zusammenhang zwischen psychischen Faktoren und Verdauungstrakt – festgehalten in einer Vielzahl von Redensarten vom berühmten „Bauchgefühl“ bis zu den Dingen, die einem „im Magen liegen“ – in einem „wissenschaftlicheren“ Licht erscheinen. Eine neue Spezialdisziplin ist die „Neuro-Gastroenterologie“, bei der es unter anderem um die Klärung von Ursachen und die Ausarbeitung effektiver Behandlungsmethoden von funktionellen gastrointestinalen Störungen geht. Beim Reizdarmsyndrom zum Bei-

spiel ist klar, dass Stress eine zentrale Rolle spielt. Dazu Prof. Moser: „Durch Stress werden vermehrt Botenstoffe produziert, die Entzündungen anheizen und zu einer Sensibilisierung und Überempfindlichkeit des Verdauungstrakts führen können.“

Die Entstehungsgeschichte dieser übermäßigen Sensibilisierung im Gastrointestinaltrakt ist meist mit weiteren Faktoren verknüpft. Dazu gehören Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Infektionen, etwa Salmonellenosen, aber auch traumatische Ereignisse oder „Lernprozesse“. Dementsprechend kann eine Behandlung auf mehreren Ebenen sinnvoll sein, wobei die Abwägung im Einzelfall zu treffen ist. Als Grundvoraussetzung kann eine Anpassung des Lebensstils gelten, die eine ausreichende Zufuhr von Ballaststoffen und Flüssigkeit umfasst. „Führt eine symptomorientierte medikamentöse Therapie nicht zum Erfolg, können in vielen Fällen Antidepressiva eine Besserung herbeiführen“, erklärt Prof. Moser und resümiert: „Wie sich gezeigt hat, ist der Ansatz über die psychische Schiene der bessere.“

Gerade was den Reizdarm betrifft, hat sich in letzter Zeit eine interessante Option aufgetan: die Bauchhypnose. Dabei stehen Entspannung, Wärme und ganz besonders die Rhythmicität von Lebensvorgängen im Vordergrund. Wie englische Studien gezeigt haben, stellt die Bauchhypnose eine effektive Kurzzeittherapie mit deutlichem Langzeiteffekt dar. In zwölf Sitzungen kann ein nachhaltiger Erfolg erzielt werden, der jahrelang anhält. Auch an der Spezialambulanz im Wiener AKH läuft derzeit eine Studie zur Bauchhypnose für Reizdarmpatienten, bei der noch Pro-

banden aufgenommen werden (Informationen und Anmeldung unter 01 40400 4750).

Darmflora und Darmgesundheit

Wenn man nun den Darm beziehungsweise das enterale Nervensystem als „Absender“ von Botschaften näher ins Auge fasst, so kommt man an der Darmflora und ihrer Bedeutung für die Darmgesundheit nicht vorbei. Die Zahlen beeindruckend: Den 10^{13} Zellen des Körpers stehen 10^{14} Bakterien im Ökosystem Darmflora gegenüber. Die Mischung der rund 1.000 verschiedenen Arten und Stämme von Bakterien ist höchst individuell. „Bis jetzt kann niemand erklären, wie es bei Erwachsenen dazu kommt, dass sich nach vollständiger Elimination der Darmflora, wie es im Zuge einer Darmlavage vor einer Dickdarmspiegelung (Koloskopie) passiert, innerhalb weniger Tage wieder die individuelle Darmflora herausbildet,“ fasst Univ.-Prof. Dr. Günter Krejs, Leiter der Klinischen Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie an der Universitätsklinik für Innere Medizin in Graz zu-

sammen und weist darauf hin, dass lediglich etwa zehn Prozent der Darmflora sich bei allen Menschen gleichen.

Auch das Wissen über die Funktion der Darmbakterien ist noch nicht vollständig. Einige Hinweise lassen sich zum Beispiel aus der Probiotika-Forschung ziehen. Zwar haben die verschiedenen als Probiotika eingesetzten Bakterienstämme ihr eigenes Wirkprofil und Verallgemeinerungen sind daher nicht zulässig. Eine Zusammenfassung der bisher bekannten Effekte von Probiotika – und damit letztlich auch ein Einblick in die Funktionen einer gesunden Darmflora – lässt sich jedoch bewerkstelligen. Wie Prof. Krejs ausführt, gehört dazu unter anderem die Erhöhung der Zahl Natürlicher Killerzellen CD16, die bessere Verstoffwechslung von Ammoniak, dessen Anreicherung bei Lebererkrankungen eine ernste Komplikation mit Verwirrheitszuständen darstellt und die vermehrte Bildung kurzkettiger Fettsäuren im Kolon, wodurch die Proliferation von Krebszellen gehemmt und die Apoptose gefördert wird. Probiotika nehmen Gallensäuren auf, die in zu hoher Konzentration die Darmschleimhaut schädigen. Bei Pati-

enten mit alkoholischer Leberentzündung wird die Phagozytosefähigkeit neutrophiler Granulozyten verbessert (wir berichteten in der Ausgabe 1-2008). Probiotika verbessern die Barrierefunktion des Darms, indem die Tight Junctions dichter verschlossen werden.

Die Tight Junctions spielen eine wichtige Rolle bei der „mechanischen“ Barrierefunktion des Darms, die neben der immunologischen besteht. Zu den Konsequenzen etwaiger Störungen der Tight Junctions fasst Dr. Christian Tatschl, wissenschaftlicher Leiter von Yakult Österreich zusammen: „Es kann anscheinend durch Alkohol, fettreiche Ernährung oder Störungen der Darmflora zu Beeinträchtigungen der Barrierefunktion der Darmwand kommen. Permeabilitätssteigerungen können zu Entzündungsreaktionen führen, die neueren Forschungsergebnissen zufolge sowohl an der Entstehung als auch am Fortschreiten einer Reihe von teilweise sehr häufigen Erkrankungen beteiligt sein könnten. Dazu zählen entzündliche Darmerkrankungen ebenso wie Typ-2-Diabetes, Atherosklerose, bestimmte Lebererkrankungen und Herzinsuffizienz.“ **K. Gruber** ■

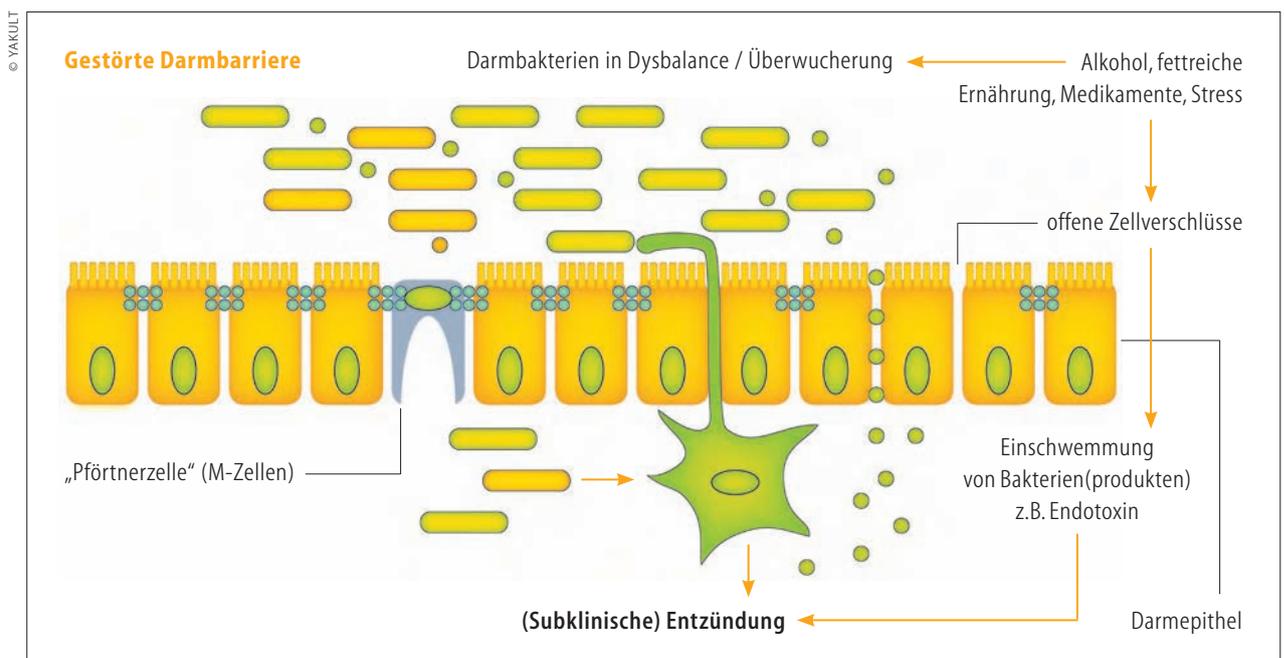


Abb.: Störungen der Darmbarriere können zur Einschwemmung von Bakterien und Bakterienbestandteilen führen, die möglicherweise Organschäden verursachen. Subklinische und klinische Entzündungen können sich im Darm selbst durch M. Crohn oder Colitis ulcerosa manifestieren. Blutgefäße könnten durch Atherosklerose betroffen sein, das Herz durch Herzinsuffizienz. In der Leber kann es zu NASH oder Zirrhose kommen, ein Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes scheint ebenfalls möglich.

GDA – Guideline Daily Amounts

Dieses von der europäischen Lebensmittelindustrie auf freiwilliger Basis erarbeitete System zur Nahrungsmittelkennzeichnung soll dem Konsumenten mehr Orientierungshilfe bieten.

Im Zuge der Überarbeitung des EU-Lebensmittelkennzeichnungsrechts werden verschiedene Ansätze für die Nährwertkennzeichnung diskutiert. Die europäische Lebensmittelindustrie hat ein freiwilliges Nährwertkennzeichnungssystem erarbeitet, das die gesetzlich vorgeschriebene Kennzeichnung ergänzt. Eine Vielzahl von Unternehmen setzt die „Guideline Daily Amounts“ (GDA, Richtwerte für die Tageszufuhr) bereits um. Diese Kennzeichnung soll den Konsumenten die Einschätzung von Lebensmitteln erleichtern, ohne dabei in „gute“ oder „schlechte“ Nahrungsmittel zu kategorisieren.

Nahrungsmittel besser einschätzen

Immer mehr Menschen kämpfen mit ernährungsbezogenen Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Konsumenten wünschen sich daher bessere Informationen auf Lebensmitteln, um gezielter auswählen zu können. Die erweiterte Nährwertkennzeichnung soll nun helfen, das Bewusstsein der Konsumenten für die Aufnahme jener Nährstoffe zu schär-



Abb. 1

fen, deren übermäßiger Konsum als kritisch gilt. Die neue Kennzeichnung basiert auf den Richtwerten für die Tageszufuhr (Guideline Daily Amounts, GDA) für eine erwachsene normalgewichtige Frau. Es handelt sich dabei um die Richtwerte für den Energiegehalt (2000 kcal) sowie für Zucker (90g), Fett (70g), gesättigte Fettsäuren (20g) und Natrium (2,4g). Angegeben wird jeweils die im Produkt enthaltene Menge und der Prozentanteil der gekennzeichneten Werte an der empfohlenen Tageszufuhr von Energie und Nährstoffen. Konkret ist auf der Vorderseite einer Lebensmittelverpackung zu sehen, wie viele Kalorien eine Portion des Lebensmittels aufweist und welchen Anteil diese Portion gleichzeitig am täglichen Energiebedarf hat. Ein Beispiel: Eine Portion eines Produktes enthält 55 kcal, das entspricht drei Prozent des Richtwertes für die tägliche Energiezufuhr für Frauen von 2.000 kcal (Abb. 1). Auf der Rückseite der Verpackung werden die bestehenden Angaben über 100g bzw. 100ml um die Angaben für eine Portion ergänzt. Für den Konsumenten ist somit nachvollziehbar, welchen Anteil die Scheibe Brot, der Becher Joghurt oder der Snackriegel an seinem täglichen Bedarf ausmacht (Abb. 2).

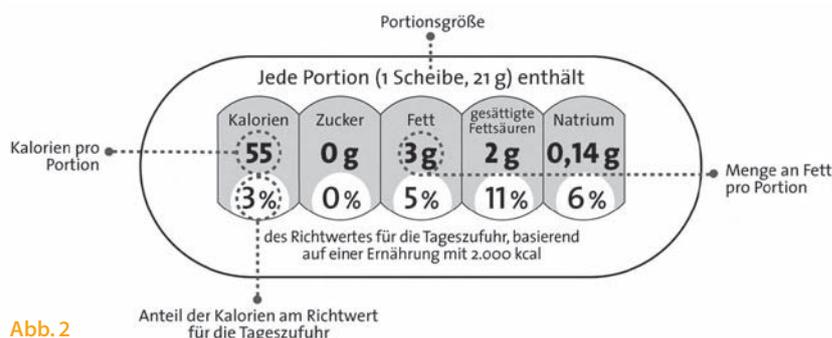


Abb. 2

Orientierungshilfe, nicht Zielgröße

Die GDA-Werte wurden vom Verband der europäischen Ernährungsindustrien (CIAA) berechnet. Sie fußen auf den Ergebnissen des von der Europäischen Kommission finanzierten EURODIET-Projektes zur Festlegung europäischer Ernährungsrichtlinien, die als Grundlage für die europäische Ernährungs- und Gesundheitspolitik dienen.

Der individuelle Nährstoffbedarf hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität ab. Für die neue Kennzeichnung werden die Richtwerte für die Tageszufuhr für Frauen herangezogen. Diese sind keine Zielgröße, aber eine Orientierungshilfe für alle Verbrauchergruppen. Bei Kinderprodukten beziehen sich die GDA-Angaben auf die Richtwerte für die Tageszufuhr der Fünf- bis Zehnjährigen.

Ampelsystem greift zu kurz

Auf ein Ampelsystem verzichtet die Lebensmittelindustrie bewusst. Eine Punktevergabe in den Farben grün-gelb-rot entspräche einer Einteilung in gute und schlechte Lebensmittel. So erhielten alle Fette und Öle – egal ob Schweineschmalz oder Rapsöl – rote Punkte, unabhängig davon, wie es um die Fettsäurezusammensetzung bestellt ist. Verbrauchertests in Großbritannien, wo die freiwillige GDA-Nährwertkennzeichnung und das Ampelsystem nebeneinander im Einsatz sind, zeigen, dass die Ampelkennzeichnung zu einer Verunsicherung bei den Verbrauchern führt. ■■

forum. ernährung heute, Mag. Marlies Gruber, Schwarzenbergplatz 6, 1030 Wien, Fon 01 712 33 44, 0664 394 56 36, mg@forum-ernaehrung.at, www.forum-ernaehrung.at