

## **Was sollen wir essen? – Die neuen Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr**

*Peter Stehle*

Im März 2000 wurden erstmals gemeinsam von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung und der Schweizerischen Vereinigung für Ernährung „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ veröffentlicht. Entsprechend der international üblichen Länderkennungen wurde die Kurzbezeichnung D-A-CH-Referenzwerte gewählt. In Erweiterung der bisherigen DGE-Publikationen wurde zusätzlich zu den numerischen Werten (nutritive Referenzwerte) ein Kapitel „Präventive Aspekte von Nährstoffen und Nahrungsinhaltsstoffen“ aufgenommen.

### **Nutritive Referenzwerte**

Im Sinne der FAO/WHO soll eine Zufuhr von Nährstoffen entsprechend der Referenzwerte nahezu bei allen Personen der Bevölkerung die lebenswichtigen metabolischen, physischen und psychischen Funktionen sicherstellen und damit zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit beitragen. Dies beinhaltet die Verhütung von nährstoffspezifischen Mangelkrankungen (z.B. Hypovitaminosen) und weniger spezifischen Mangelsymptomen (z.B. Dermatitis). Weiterhin sollen unerwünschte Effekte einer Nährstoff-Überdosierung (z.B. Chronische Erkrankungen) vermieden werden. Die Ermittlung der Referenzwerte richtet sich am international anerkanntem Vorgehen aus. Ausgangspunkt bei unentbehrlichen Nährstoffen ist der durchschnittliche Bedarf. Davon ausgehend wird eine Empfehlung abgeleitet. Ist der Bedarf (noch nicht) bekannt, werden Schätzwerte angegeben. Eine weitere Größe sind so genannte Richtwerte.

Die Angaben zur Energie beruhen erstmals auf Messungen mit doppelt stabil markiertem Wasser. Da hierbei der Energieumsatz vollständiger als bisher erfasst wird, liegen die Richtwerte im Durchschnitt höher. Gemäß dem internationalen Standard bauen sie auf dem Grundumsatz auf und berücksichtigen die bekannten physiologischen Zusätze für körperliche Aktivität (physical activity level, PAL jeweils als Mehrfaches [1,2- bis 2,4-faches] des Grundumsatzes). Die Zahlen für die Protein-, Kohlenhydrat- und Fettzufuhr blieben im Wesentlichen unverändert. Bei den Vitaminen wurden die Empfehlungen für Tocopherol an den wissenschaftlichen Stand angepasst (geringfügige Erhöhung auf 12-15 mg/Tag). Neu ist die Verwendung der US-amerikanischen Definition von Folsäure-Äquivalent. Die empfohlene tägliche Zufuhr an Nahrungsfolat wurde erhöht (400 µg Folat-Äquivalent). Ebenfalls angepasst wurden die Referenzwerte für Vitamin C (bei Erwachsenen 100 mg/Tag) und Calcium (1000 mg/Tag).

## **Präventive Aspekte**

In einem eigenen Kapitel wird der aktuelle Kenntnisstand zur Rolle von Nährstoffen bzw. Lebensmitteln in der Prävention von degenerativen Krankheiten dargestellt. Besonders beleuchtet wird die Rolle der antioxidativen Nährstoffe, der sekundären Pflanzenstoffe, der Folsäure und des Vitamin K. Als Schlussfolgerung wird festgestellt, dass bisher lediglich überzeugende Daten für Lebensmittel, nicht jedoch für isolierte Substanzen vorliegen. Konsequenterweise gilt die generelle Richtlinie weiterhin, dass eine gemüse- und obstreiche Kost („5 am Tag“) in idealer Weise den Vorgaben einer präventiven gesundheitsfördernden Ernährung gerecht wird.

## **Literatur**

DGE, ÖGE, SGE, SVE (2000): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Frankfurt/M.: Umschau Braus