

Das Wichtigste in Kürze!

apetito bietet gesunde und vollwertige Mittagessenszeiten an, die sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) orientieren. Als Richtschnur dienen die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr mit konkreten Zahlenwerten für die wünschenswerte Zufuhr lebensnotwendiger Nähr- und Inhaltsstoffe. Eine Verpflegung gilt dann als „gesund“, wenn in ihr alle Nährstoffe in der richtigen Menge enthalten sind. Die DGE hat die Referenzwerte speziell für die Gemeinschaftsverpflegung erarbeitet.

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Referenzwerte liefern konkrete Zahlenwerte für die wünschenswerte Zufuhr lebensnotwendiger Nähr- und Inhaltsstoffe, wie z.B. für Energie, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Cholesterin, Vitamine und Mineralstoffe. Sie werden seit März 2000 von den Gesellschaften für Ernährung in Deutschland (DGE), Österreich (ÖGE) und der Schweiz (SGE/SVE) gemeinsam herausgegeben. Als Kurzbezeichnung bietet sich "D-A-CH-Referenzwerte" an, und zwar in Anlehnung an die international üblichen Länderkennzeichen für Deutschland (D), Österreich (A), und die Schweiz (CH). Die Referenzwerte werden nach dem neuesten wissenschaftlichen Stand erarbeitet und verfolgen das Ziel, Richtlinien für die richtige und vollwertige Ernährung der Bevölkerung zu geben. Eine Kost, die diese empfohlenen Mengen an den einzelnen Nährstoffen in einer Woche durchschnittlich enthält, erfüllt die Richtlinien der D-A-CH-Referenzwerte.

Die Referenzwerte werden für gesunde Personen aller Altersgruppen angegeben. Es handelt sich hierbei stets um Mengen, von denen angenommen wird, dass sie die Personen der jeweiligen Gruppe vor ernährungsbedingten Gesundheitsschäden schützen und die Voraussetzung für volle Leistungsfähigkeit geben. Die Referenzwerte werden daher auch bei der Umsetzung von Kostformen und Diäten, wie die Leichte Vollkost und die Diabeteskost mit berücksichtigt.

Der Bedarf an essentiellen Nährstoffen und diätetischen Bedürfnissen kann durch chronischen Arzneimittelgebrauch, durch Krankheiten und Stoffwechselstörungen beeinflusst werden. Diese Fakten werden in den Referenzwerten nicht berücksichtigt und müssen durch den Arzt kontrolliert werden.

Die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr zielen hauptsächlich im Sinne der Gesundheitsförderung auf die Vorbeugung von ernährungsbedingten Krankheiten ab. Ein zuviel an Nährstoffen (insbesondere Energie, Fett, Alkohol, Cholesterin, Purin, Kochsalz) ist genauso von Bedeutung wie ein zu wenig (Calcium, Eisen, Jod).

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Als Richtschnur für die Zusammenstellung der Menüs nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten dienen die Referenzwerte der DGE für die Gemeinschaftsverpflegung, bezogen auf den Bereich der Senioreneinrichtungen. Für die Ableitung der Referenzwerte im Bereich Essen auf Rädern wird der Altersbereich jenseits von 65 Jahren herangezogen. Sie leiten sich von den derzeit aktuellen Nährstoffempfehlungen der DGE ab, indem für das Mittagessen die Werte für die Tageskost grundsätzlich durch den so genannten Drittelansatz abgeleitet werden. Bei essentiellen Nährstoffen sollte ein Drittel nicht unterschritten, bei unerwünschten Nährstoffen nicht überschritten werden.

Die ideale Nährwertrelation des Mittagessens liegt bei 20 % Protein, 30 % Fett und 50 % Kohlenhydraten. Je nach körperlicher Aktivität kann der Richtwert für die Energiezufuhr variieren. Die Bezeichnung für die körperliche Aktivität lautet PAL (physical activity level). Ein PAL-Wert von 1,2 trifft auf Menschen mit ausschließlich sitzender oder liegender Lebensweise zu, z. B. bettlägerige Personen. Ein PAL-Wert von 1,4 ist für Personen mit leichter körperlicher Aktivität angezeigt.

Die aufgeführte Tabelle zeigt die von der DGE empfohlenen Werte:

	Tageskost (15:30:55 ¹)		Mittagessen (20:30:50 ¹)	
	PAL	PAL	PAL	PAL
	1,2	1,4	1,2	1,4
Brennwert (kcal) ²	1550	1800	517	600
Brennwert (kJ) ²	6485	7531	2162	2510
Protein (g)	< 58	< 68	< 26	< 30
Fett (g)	< 52	< 60	< 17	< 20
Kohlenhydrate (g)	> 213	> 248	> 65	>75
Ballaststoffe (g)	> 30	>30	> 10	> 10
Vitamin E (mg) ³	12	12	4	4
Vitamin B1 (µg)	1,0	1,0	0,3	0,3
Vitamin B2 (µg)	1,2	1,2	0,4	0,4
Folsäure (µg) ³	400	400	133	133
Vitamin C (mg) ³	100	100	33	33
Calcium (mg)	1000	1000	333	333
Magnesium (mg) ³	350	350	117	117
Eisen (mg) ³	10	10	3,3	3,3
Jod (µg)	180	180	60	60

¹ Protein : Fett : Kohlenhydrate = Anteil an der Energie in %

² Durchschnittliche Energiezufuhr von Männern und Frauen

³ Werte sollten beim Mittagessen deutlich über 1/3 des Referenzwertes für den Tag liegen

Vitamine und Mineralstoffe: der höhere Wert wird zugrunde gelegt

Bitte beachten Sie die vorangestellten Erläuterungen

Quelle: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage 2000