

# Erste Nährwert-Tabellen von Schweizer Produkten

Von Dr. Guido Böhler

*Kürzlich ist die erste Nährwert-Datensammlung mit Schweizer Produkten erschienen, herausgegeben vom BAG und von der ETH als CD-ROM. Unikate wie Sbrinz, Landjäger und Rösti findet man darin ebenso wie Willisauer Ringli und Zuger Kirschtorte.*

Nährwertdaten dienen der Ernährungsberatung, Industrie, Medizin, Forschung und Prävention. Spezifisch schweizerische Daten wurden notwendig, weil zahlreiche Lebensmittel im Ausland anders zusammengesetzt sind, anders heissen oder gar nicht existieren. Die ETH Zürich erarbeitete die Daten mit einem kleinen Budget und im Auftrag des BAG, unterstützt durch die Lebensmittelindustrie, landwirtschaftliche Forschungsanstalten und Sponsoren. Die Nährwertdaten-CD enthält 867 national bedeutsame Lebensmittel, welche anhand von Marktzahlen und Ernährungsgewohnheiten ausgewählt wurden. Für jedes Lebensmittel finden sich Angaben zu 34 Nährstoffen wie Eiweiss, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe sowie Wasser und Energiewerte. Auch Cholesterin kam zu Ehren, obwohl man heute seine Bedeutung in der Nahrung stark relativiert. Auf die vollständigen Angaben zu allen 34 Nährwerten bei jedem Lebensmittel legte die ETH besonderen Wert.

## **Ergänzung, nicht Ersatz**

Zum Vergleich: Die bisher oft konsultierten deutschen «Souci, Fachmann, Kraut»-Tabellen enthalten zwar nur 750 Lebensmittel, dafür 250 Inhaltsstoffe inklusive ihrer Variation (aber mit vielen Lücken). Unter anderem finden sich einzelne Aminosäuren, Fettsäuren, Kohlenhydrate und Fruchtsäuren. Ausserdem

stehen im «Souci» physiologisch wirksame Stoffe wie Purine, biogene Amine, Koffein in Kaffee und Colagetränken, Tannine und Salizylsäure in Tee, bis hin zu Serotonin in der Banane. Auch über einige technologisch interessante Stoffe wie reduzierende Zucker oder Sorbit gibt das dicke Buch Auskunft. Solche Details fehlen in der BAG-CD, welche daher eher eine Ergänzung zu den Souci-Tabellen darstellt als ein Ersatz. Ausserdem: Wer sich für die hochaktuellen sekundären Pflanzenstoffe, Trans- und Omega-3-Fettsäuren oder Umweltgifte interessiert, muss ohnehin zu spezifisch fokussierten Datenbanken greifen. Die geringe Zahl der Nährstoffklassen begründet die ETH mit dem Projektziel: Sie wollte sich auf jene konzentrieren, die in möglichst vielen Lebensmitteln vorkommen.

## **Transparente Datenqualität**

Im Gegenzug findet man in der CD 173 Mineralwasser-Marken sowie angereicherte Markenprodukte, sprich «Functional Food». Beispiele: Ovomaltine, Energy milk, Becel pro-aktiv: Diese relativ hohe Zahl im Verhältnis zur Konsumentbedeutung hat wohl einen naheliegenden Grund: angefragte Firmen sind eher bereit, Daten zu liefern, wenn ihre Marken genannt werden. «Michel» ist sogar mit vierzehn Produkten vertreten. In solchen Angaben steckt für die Anwender allerdings eine

Gefahr: Markenprodukte haben Lebenszyklen auf dem Markt, und ihre Rezepte sind selten in Stein gemeisselt. Die ETH bevorzugte zwar stabil vermarktete Produkte, aber der Nutzer tut gut daran, die Angaben der CD mit den Deklarationen auf der Verpackung zu vergleichen. Als willkommene Neuerung gibt die BAG-CD ferner Datenqualität und -quelle an: Ist die Methode Standard? Ist sie akkreditiert? Woher stammen die Daten? Ausserdem erfährt man, ob die Werte aus Rezepten berechnet oder analysiert wurden. Analysenwerte sind zuverlässiger, wenn sie aus genug grossen und repräsentativen Stichproben hervorgehen. Andernfalls sollte man den rezeptmässig berechneten mehr vertrauen.

## **In Zukunft auch on-line**

Die ETH plant, die CD-Daten zu updaten mit neuen Produkten und Nährstoffangaben. Neuartige und wichtige Produkte wie High-oleic-Sonnenblumenöl, Butter-Bratcrème oder Red Bull werden dann vermutlich Eingang finden. Aufwendiger, aber schneller aktualisierbar sind Datenbanken auf dem Internet. Eine solche öffentliche Gratis-Datenbank unterhielt die deutsche Universität Hohenheim vor vier Jahren, heute ist sie allerdings kostenpflichtig. Die ETH baut derzeit eine eigene kostenpflichtige Online-Datenbank auf: statt einer CD kaufen Interessierte ein passwortgeschütztes Nutzungsrecht. Ω

Die CD mit den Daten im pdf-Format kann für Fr. 80.– bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung in Bern bestellt werden. [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) oder Tel. 031-919 13 06.

**Wir sorgen fürs Idealgewicht!**



**Ob einfach oder komplex – Sie haben die Wahl!**

Ob Milligramm oder Tonnen, ob flüssig oder fest – unabhängig von der spezifischen Anforderung.

Die Palette von Berkel Waagen reicht von der Hardware bis hin zum Software-Engineering für integrierte Gesamtlösungen.

**OBRECHT**  
TECHNOLOGIE UND SERVICE

Giessenstrasse 15, Postfach 50, 8952 Schlieren  
Telefon 043 322 41 41 Fax 043 322 41 51  
Servicenummer 0848 322 322  
E-Mail [info@obrecht-tech.ch](mailto:info@obrecht-tech.ch)  
[www.obrecht-tech.ch](http://www.obrecht-tech.ch)

- Waagen & Wägesysteme
- Maschinen ● Kassen
- POS-Systeme

**Berkel**

**TEC**  
TOSHIBA TEC EUROPE

**Precisa**

**PESA**

**ditting**  
SWISS

mavex, Halle 1.0, Stand F49