



Merkblatt zur den von uns verwendeten „D-A-CH – Referenzwerten“

Die Dach-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr werden von den deutschen, österreichischen und schweizerischen Gesellschaften für Ernährung gemeinsam herausgegeben. Das Kürzel DACH leitet sich ab aus den üblichen Länderkennzeichen für Deutschland (D), Österreich (A) und Schweiz (CH).

Die betreffenden Fachgesellschaften sind: Deutsche Gesellschaft für Ernährung **DGE**, Österreichische Gesellschaft für Ernährung **ÖGE**, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung **SSG / SSN**.

Eine wesentliche Rolle spielen die D-A-CH – Referenzwerte bei der Gemeinschafts-Verpflegung in Kindergärten, Schulen, Betrieben und Seniorenwohnheimen.

Der übergeordnete Begriff „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ wurde gewählt, um die Bezeichnung „Empfehlung“ unmissverständlich für die empfohlene Zufuhr bestimmter Nährstoffe verwenden zu können. Referenzwerte beinhalten demzufolge Empfehlungen, Schätzwerte und Richtwerte.

Zu den aktuell gültigen Referenzwerten gibt es jeweils Übersichtstabellen mit den altersspezifischen Referenzwerten sowie gegebenenfalls weiteren Informationen und Veröffentlichungen zu den einzelnen Nährstoffen.

Die vornehmlich unser Institut betreffenden Bevölkerungsgruppen wurden wie folgt von der D-A-CH festgelegt:

- **Kinder** von 1 bis unter 4 Jahre, 4 bis unter 7 Jahre, 7 bis unter 10 Jahre, 10 bis unter 13 Jahre und 13 bis unter 15 Jahre
- **Jugendliche** von 15 bis unter 19 Jahre

Der erhöhte Nährstoffbedarf in speziellen Lebenssituationen wie Schwangerschaft, Stillzeit und Säuglingsalter werden von uns nicht berücksichtigt, da diese Gruppen im Kindergarten- und Schulcatering keine Abnehmer sind.

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr gesunder Menschen von Energie und Nährstoffen. Eingeschlossen sind auch die Werte für Wasser und Ballaststoffe.

Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige physische und psychische Funktionen sichergestellt, Mangelkrankheiten ebenso wie eine Überversorgung verhindert, Körperreserven geschaffen und – wo möglich – wird ein Beitrag zur Prävention chronischer ernährungsmitbedingter Krankheiten geleistet. Kurzum – die Umsetzung der Referenzwerte trägt dazu bei, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten.

Somit sind die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr eine unverzichtbare Grundlage für den Einsatz bei der Planung und Erstellung einer vollwertigen Ernährung und bei der Beurteilung der Nährstoffzufuhr.