



Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Was sind Referenzwerte?

Referenzwerte helfen dabei, eine bedarfsgerechte Ernährung zu planen und die Nährstoffversorgung unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen sicherzustellen. Sie sind eine wichtige Grundlage für die Ernährungsberatung, die Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln, die Diätplanung und die Produktentwicklung.

Für wen gelten die Referenzwerte?

Die Referenzwerte gelten ausschließlich für gesunde Menschen und berücksichtigen dabei durchschnittliche Bedürfnisse. Sie sind nicht anwendbar bei Erkrankungen, insbesondere Verdauungs- oder Stoffwechselerkrankungen, besonderen Belastungen wie regelmäßigem Alkoholkonsum oder der Einnahme bestimmter Medikamente sowie bei entleerten Nährstoffspeichern (mit Ausnahme von Jod). Sie dienen nicht zur Beurteilung bestehender Krankheiten oder therapeutischer Ernährungsformen. In solchen Fällen gelten spezielle Empfehlungen, die individuell ärztlich oder ernährungsmedizinisch festgelegt werden.

Worauf basieren die Referenzwerte und welche Einflussfaktoren gibt es?

Der Energie- und Nährstoffbedarf variiert von Mensch zu Mensch und hängt von vielen Faktoren ab. Er ergibt sich aus der Aufnahme im Darm (Resorption), der Verteilung im Organismus, der Verarbeitung im Körper (Stoffwechsel) und der Ausscheidung.

Wichtig sind dabei sowohl innere (endogene) als auch äußere (exogene) Einflüsse:

- **Endogene Faktoren:** Alter, Geschlecht, Wachstum, Schwangerschaft und Stillzeit, körperliche Aktivität, Thermogenese (Wärmeproduktion)
- **Exogene Faktoren:** Ernährungszustand, Art und Zusammensetzung der Mahlzeiten, Klima, genetische Unterschiede

Aufgrund dieser vielfältigen Einflüsse werden Referenzwerte als Durchschnittswerte für definierte Bevölkerungsgruppen berechnet und können individuelle Schwankungen nicht exakt abbilden.

Einteilung der Referenzwerte und Nährstoffe

Referenzwerte unterscheiden sich je nach Art des Nährstoffs und dem Wissen über seinen Bedarf. Sie werden unterteilt in Empfehlungen, Schätzwerte und Richtwerte:

Art des Referenzwerts	Beispiele für Nährstoffe	Bedeutung
Empfohlene Zufuhr	z.B. Protein, Vitamin C, Calcium, Eisen	Diese Werte beruhen auf wissenschaftlichen Daten und decken den Bedarf fast aller gesunden Menschen. Die empfohlenen Mengen sollen allen physiologischen, individuellen Schwankungen gerecht werden und einen ausreichenden Vorrat an Nährstoffen im Körper sicherstellen.
Schätzwert für eine angemessene Zufuhr	z.B. Vitamin D, Vitamin B ₁₂ , Natrium, Kalium	Wenn der genaue Bedarf eines lebensnotwendigen Nährstoffs nicht exakt bekannt ist, das heißt experimentell nicht hinreichend abgesichert ist, wird ein Schätzwert angegeben. Wenn möglich wird ein Zahlenwert angegeben, ansonsten ein Bereich. Schätzwerte gewährleisten jedoch eine angemessene und gesundheitlich unbedenkliche Zufuhr.
Richtwert für die Zufuhr	z.B. Energie, Fett, Ballaststoffe, Wasser	Richtwerte sind Orientierungshilfen. Sie geben Hinweise für eine Zufuhr, die aus gesundheitlicher Sicht angemessen erscheint. Mit ihrer Hilfe soll die Zufuhr innerhalb bestimmter Grenzen geregelt werden.

Wichtige Hinweise:

- Die Referenzwerte gelten für gesunde Menschen und orientieren sich an Durchschnittswerten.
- Sie sind keine festen Zielwerte für jeden einzelnen Tag, sondern eine Hilfe zur längerfristigen Planung.
- Eine gelegentliche Abweichung ist nicht automatisch gesundheitsschädlich, wenn die Ernährung insgesamt ausgewogen bleibt.
- Die Referenzwerte beziehen sich auf die Nährstoffmenge, die in Lebensmitteln beim Verzehr enthalten ist. Zubereitungs- und Lagerungsverluste sind bereits berücksichtigt.

Herausgeber der Referenzwerte in Deutschland

Seit 2022 werden die gemeinsamen Referenzwerte von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE) unter dem Titel „DGE/ÖGE-Referenzwerte“ veröffentlicht.

Praktische Nutzung der Referenzwerte

- Die unterschiedliche Bewertung von energieliefernden und essentiellen Nährstoffen sowie die unterschiedlichen Aussagekräfte von Empfehlungen, Schätz- und Richtwerten sind zu berücksichtigen.
- Die Referenzwerte bieten eine Orientierungshilfe für die Ernährungsberatung. Eine Unterschreitung der Zufuhrempfehlung bedeutet nicht zwingend eine Unterversorgung.
- Referenzwerte beziehen sich auf den Bedarf definierter Gruppen und eignen sich nicht zur genauen Beurteilung des Versorgungszustandes einzelner Personen.
- Es reicht aus, wenn die Referenzwerte über einen gewissen Zeitraum erreicht werden.
- Bei einigen Nährstoffen kann eine hohe Dosierung die Aufnahme verringern. Daher empfiehlt sich eine möglichst gleichmäßige Verteilung der Zufuhr.

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

In unserer [DEBInet-Rezeptdatenbank](#) finden Sie vielseitige, nährstoffreiche Rezepte.

Ausführlichere Informationen, Tabellen und praktische Anwendungen erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, <https://www.ernaehrung.de/tipps/referenzwerte/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE): Wissenschaft I Referenzwerte, <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>