



GDA of Dagelijkse Voedingsrichtlijn

Welke informatie vind je op de verpakking?

Op de verpakkingen van LU vind je steeds meer informatie over calorieën en voedingsstoffen. Eind 2009 zal op alle LU verpakkingen GDA ofwel 'Guideline Daily Amounts' staan. GDA is een hulpmiddel voor de consument om meer inzicht te krijgen in hoeveel hij eet en drinkt ten opzichte van de richtlijnen voor een gezonde voeding. GDA is vertaald in het Nederlands als de Dagelijkse Voedingsrichtlijn.

Mocht je na de toelichting op deze pagina nog vragen hebben of aanvullende informatie willen, kijk dan ook op www.fevia.be (FEVIA-flash 20 juni 2007).

1. Wat is GDA ofwel Dagelijkse Voedingsrichtlijn?

Voor een verantwoorde voeding is het belangrijk om naast de hoeveelheid calorieën ook een aantal voedingsstoffen in de gaten te houden. GDA op de verpakking geeft aan welke bijdrage één koekje, cracker of cakeje levert aan de dagelijkse behoefte aan calorieën, eiwitten, koolhydraten, suikers, vetten, verzadigd vet, zout (natrium) en vezels.

Op verpakkingen met kleine biscuitjes waarvan de inhoud meer weegt dan 40 gram wordt GDA aangegeven per 25 gram. Hierachter staat vaak vermeld hoeveel biscuitjes gemiddeld 25 gram bevat.

2. Waarop is GDA gebaseerd?

Omdat de behoefte aan calorieën en voedingsstoffen verschillend is per geslacht, leeftijd en de mate van beweging is er een gemiddelde vastgelegd dat de behoefte van de meerderheid van de bevolking het best benadert. Dit gemiddelde komt het best overeen met de hoeveelheid calorieën en voedingsstoffen die een volwassen vrouw van 70 kg nodig heeft.

Volwassen mannen hebben over het algemeen meer calorieën en voedingsstoffen nodig dan vrouwen, terwijl de behoefte van kinderen geringer is.





GDA of Dagelijkse Voedingsrichtlijn

Tabel 1: GDA: referentiewaarden voor een volwassene per dag.

Energie	Kcal	2000
Eiwitten	g	50
Koolhydraten	g	270
Suikers	g	90
Vet	g	70
Verzadigd vet	g	20
Vezels	g	25
Natrium ofwel	g	2,4
Zout	g	6

Voor calorieën en de voedingsstoffen **suikers, vet, verzadigd vet** en **zout** geldt: liever niet teveel. De hoeveelheden van deze voedingsstoffen die vermeld staan als GDA zijn aanbevelingen waar we liever niet boven komen.

Voor **vezels** geldt het omgekeerde. Van vezels eten veel mensen gemiddeld te weinig. De streefwaarde van 25 g per dag voor vezels is een minimumwaarde; het is prima om boven de 100% uit te komen. Voor eiwit hebben we in onze voeding wat meer ruimte.

3. Wat betekent ADH op de verpakking?

‘ADH’ is de afkorting van ‘Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid’

Voor alle vitamines en mineralen is er vanuit de voedingsleer een Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid. Er zijn echter verschillen in de aanbevolen hoeveelheid per leeftijdsgroep en geslacht. Omdat de meeste voedingsmiddelen zowel door vrouwen, mannen, jongeren en ouderen worden gegeten, heeft men voor verpakkingen een wettelijke ADH vastgesteld. Dit is een hoeveelheid die aan de meeste mensen aanbevolen kan worden. Vitamines en mineralen mogen alleen worden vermeld op een verpakking als zij per 100 g meer dan 15% van de ADH leveren. Van een vitamine of mineraal staan dan de volgende gegevens op de verpakking: de hoeveelheid per 100 gram, de hoeveelheid per stuk of per portie en het respectievelijke percentage van de ADH.

4. Hoe lees je GDA en ADH op de verpakking?

Op de meeste verpakkingen van LU vind je een voedingswaardetabel. In de eerste kolom staan energie en voedingsstoffen. Hiervan is wettelijk verplicht dat de hoeveelheid per 100 gram wordt vermeld: zie de cijfers in de tweede kolom. In de derde kolom worden de hoeveelheden calorieën en voedingsstoffen per biscuit vermeld. De vierde en laatste kolom geeft aan hoeveel calorieën en voedingsstoffen één biscuit levert in relatie tot GDA ofwel de dagelijkse voedingsrichtlijn. Dit is aangegeven in procenten (%).



GDA of Dagelijkse Voedingsrichtlijn



kcal 55: Hoeveelheid calorieën per biscuit.

3%: Percentage volgens de Dagelijkse Voedingsrichtlijn.

Tabel 2 : Voedingswaardetabel LU Prince Start Natuur

Gemiddelde voedingswaarde	100 g	1 biscuit (12,5 g)	% GDA*/ biscuit
Energetische waarde	460 kcal 1935 KJ	58 kcal 240 KJ	3%
Eiwitten	6,5 g	0,81 g	2%
Koolhydraten waarvan suikers waarvan zetmeel	68 g 28 g 40 g	8,5 g 3,5 g 5,0 g	3% 4%
Vet waarvan verzadigd	18 g 8,8 g	2,3 g 1,1 g	3% 6%
Voedingsvezels	4,5 g	0,56 g	2%
Natrium	0,210 g	0,026 g	1%

	100 g	% ADH**/ 100 g	1 biscuit (12,5g)	% ADH**/ biscuit
Calcium	136 mg	17%	17 mg	2%
Magnesium	102 mg	34%	13 mg	4%
Vitamine E	3,4 mg	34%	0,43 mg	4%
Vitamine B1	0,48 mg	34%	0,060 mg	4%

* GDA: betekent "Guideline Daily Amounts" en wordt in het Nederlands aangeduid als "Dagelijkse Voedingsrichtlijn"

** ADH: is de afkorting van "Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid"



GDA of Dagelijkse Voedingsrichtlijn

GDA LU Prince Start Natuur

Eén biscuit LU Prince Start levert 58 calorieën, dit is 3% is van de GDA. Anders gezegd 1 biscuit LU Prince Start levert 3% van de calorieën die per dag wordt geadviseerd.

ADH LU Prince Start Natuur

Vitaminen en mineralen mogen alleen worden vermeld op een verpakking als zij per 100 g meer dan 15% van de ADH leveren. In tabel 2 staat dat 100 g Prince Start 34% van de ADH van vitamine B1 levert en één biscuit 4%. Anders gezegd, één biscuit levert dus 4% van de wettelijk aanbevolen hoeveelheid vitamine B1 per dag.

5. Wat betekenen de afkortingen ADH, GDA, DVR, op de verpakking?

Op verpakkingen kunt u onderstaande afkortingen tegenkomen:

ADH: is de afkorting van 'Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid'

GDA: betekent 'Guideline Daily Amounts' en is de Engelse vertaling van 'Dagelijkse Voedingsrichtlijn'.

DVR: is de afkorting van 'Dagelijkse Voedingsrichtlijn'

Het is niet wettelijk verplicht om GDA op de verpakking te vermelden. Er zijn wel wettelijke regels wanneer je de ADH op de verpakking wilt vermelden.

6. Wat zijn de wettelijke hoeveelheden van ADH's voor vitaminen en mineralen?

In deze tabel staat de wettelijke 'Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH)' van vitaminen en mineralen.

Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH).

	Eenheid	ADH per dag
Vitamine A	µg	800
Vitamine D	µg	5
Vitamine E	mg	10
Vitamine C	mg	60
Vitamine B1	mg	1,4
Vitamine B2	mg	1,6
Vitamine B3	mg	18
Vitamine B5	mg	6
Vitamine B6	mg	2
Vitamine B12	µg	1
Vitamine M	µg	200
Vitamine H	mg	0,15
Calcium	mg	800
Fosfor	mg	800
IJzer	mg	14



GDA of Dagelijkse Voedingsrichtlijn

Magnesium	mg	300
Zink	mg	15
Jodium	µg	150

Voor meer informatie kan je ook terecht op "gda.ciaa.eu".

Bronnen:

- KONINKLIJK BESLUIT van 8 januari 1992 betreffende de voedingswaarde-etikettering van voedingsmiddelen.
- www.fnli.nl
- www.fevia.be