



Merkblatt zu den „D-A-CH – Referenzwerten“

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

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 u.a. bei der Gemeinschaftsverpflegung in Kindergärten, Schulen, Betrieben und Seniorenwohnheimen. Referenzwerte beinhalten 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 entsprechenden umfangreichen Erläuterungen inklusive der Ableitung der Referenzwerte sind publiziert in den Übersichtstabellen o.g. Fachgesellschaften.

Die unser Institut betreffenden Altersgruppen wurden wie folgt von D-A-CH festgelegt:

- **Kinder** von 1 bis unter 4 Jahre (Krippe), 4 bis unter 7 Jahre (Kita), 7 bis unter 10 Jahre (Grundschule), 10 bis unter 13 Jahre und 13 bis unter 15 Jahre (Sekundarstufe I)
- **Jugendliche** von 15 bis unter 19 Jahre (Sekundarstufe II)

Der erhöhte Nährstoffbedarf in speziellen Lebenssituationen wie Schwangerschaft, Stillzeit und Säuglingsalter wird 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, betreffend die tägliche Zufuhr gesunder Menschen an Energie und Nährstoffen, die mit Sicherheitszuschlag wahrscheinlich bedarfsdeckend sind.

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.

Daher legen wir die D-A-CH - Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr für alle unsere „Zertifizierungen nach Dr. KAUTZ“ zugrunde.