



kcal

504

25%

GDA informeert u
Aan u om te kiezen!

FEVIA

Federatie Voedingsindustrie
Fédération de l'Industrie Alimentaire



GDA of Dagelijkse Voedingsrichtlijn

Sinds 2007 is de GDA informatie op steeds meer verpakkingen terug te vinden. Deze afkorting staat voor Guideline Daily Amounts of Dagelijkse Voedingsrichtlijn in het Nederlands.

De GDA is niet verplicht – het is een vrijwillig initiatief van de voedingsindustrie (in België vertegenwoordigd door Fevia) – en heeft als doel de consument objectieve, verstaanbare informatie te geven die hem of haar helpt evenwichtige voedingskeuzes te maken.

De Dagelijkse Voedingsrichtlijn (GDA) is een aanvulling op de bestaande voedingswaarde-informatie op het etiket. Ze wordt voorgesteld via een icoon of via een tabel die naast de bestaande tabel met voedingswaarde-informatie per 100 g/ml komt (zie voorbeeld hieronder).

Op elk icoon staan het caloriegehalte en het aantal gram van enkele voedingsstoffen die een portie van het product bevat. Dit wordt aangevuld met het percentage dat het aantal calorieën of gram voorstelt in verhouding tot de dagelijkse voedingsrichtlijn. De weergegeven voedingsstoffen zijn **suikers, vetten, verzadigde vetten en natrium (zout)**. Afhankelijk van het product kunnen bedrijven eveneens de GDA vermelden voor eiwitten, koolhydraten en vezels.

De GDA is dus een richtcijfer voor de dagelijkse consumptie van energie en bepaalde voedingsstoffen. Hieruit kan je als consument opmaken welk deel van wat je op een dag gemiddeld zou mogen eten en drinken een portie van een welbepaald product vertegenwoordigt.

Belangrijk is te onthouden dat de Dagelijkse Voedingsrichtlijn (GDA) geen individuele doelstelling is die men kost wat kost moet behalen. Het is voor voedingsstoffen als verzadigd vetten en natrium zelfs vooral de bedoeling om eronder te blijven!

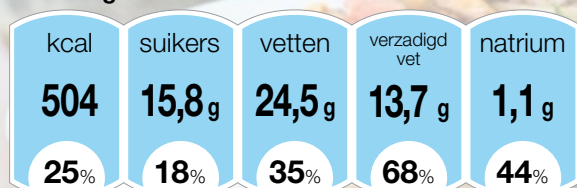
Toelichting bij de GDA-referentiewaarden

De nutritionele behoeften van individuen hangen af van leeftijd, geslacht, niveau van fysieke activiteit, gezondheidsstatus, enz. Ter vergelijking: wat energie betreft, kan de dagelijkse behoefte bijvoorbeeld variëren tussen 1500 en 2000 kcal voor kinderen, tussen 2200 en 2700 kcal voor mannen en 1800 en 2200 voor vrouwen. Dergelijke verschillen bestaan ook voor de dagelijkse behoeften aan de verschillende nutriënten (vet, natrium, eiwitten, ...). Voor specifiek advies wordt daarom altijd aanbevolen om te informeren bij een voedingsdeskundige of een diëtist.

Gezien het onmogelijk is om “geïndividualiseerde” nutritionele informatie te voorzien op een etiket, werd gekozen voor de voedingsrichtlijnen die gelden voor een “gemiddelde volwassene”, ouder dan 18 jaar met een normaal, als gezond te bestempelen, gewicht. In de praktijk zijn dit de waarden die bepaald werden voor een volwassen vrouw met een gemiddeld gewicht en een gemiddelde fysieke activiteit.

Voorbeeld van GDA-informatie voor een lasagne:

Per 350 g



% van de Dagelijkse Voedingsrichtlijn (GDA) op basis van 2000 kcal

De GDA kan ook weergegeven worden in de vorm van een extra tabel naast de bestaande voedingswaarde-informatie per 100 g/ml:

Voedingswaarden

	350 g	GDA 350 g
Energiewaarde	504 kcal	25%
Suikers	15,8 g	18%
Vetten	24,5 g	35%
waarvan verzadigde vetten	13,7 g	68%
Natrium	1,1 g	44%

De GDA referentiewaarden zijn gebaseerd op het Eurodiet project 2001¹ en aanbevelingen van de Wereldgezondheidsorganisatie.

Ondertussen zijn de waarden voor energie, suikers, vetten, verzadigde vetten en Natrium ook bekrachtigd door de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA).

¹ Eurodiet Reports and Proceedings, Public Health Nutrition, Volume 4 Number 2(A) April 2001.

Energie	2000 kcal
Eiwitten	50 g
Koolhydraten	270 g
waarvan suikers	90 g
Vetten	70 g
waarvan verzadigde vetten	20 g
Voedingsvezels	25 g
Natrium (zout)	2,4 g (6 g)

Energie

2000 kcal

Basis voor het berekenen van de GDA-waarde:

- Eurodietet voorziet geen waarde voor energievereisten;
- De gemiddelde energievereisten hangen af van leeftijd en geslacht;
- In het algemeen wordt 2000 kcal als een typische inname gebruikt om bij benadering de inname van nutriënten bij de bevolking te berekenen. Deze waarde benadert het meest de behoeften van een vrouw die noch zwanger is, noch borstvoeding geeft en ouder is dan 18 jaar. Mannen, kinderen en andere bevolkingsgroepen kunnen andere energie- en nutritionele behoeftes hebben.

Totale vetten

70 g

Basis voor het berekenen van de GDA-waarden:

- 30% van de energie van de totale vetten (Eurodietet);
- 10% van de energie van de verzadigde vetzuren (Eurodietet);
- Gebruik van gram voor de energieconversie van vet: 9 kcal per gram (Europese Richtlijn Nutrition Labelling – Koninklijk Besluit Voedingswaarde-etikettering).

Verzadigde vetzuren

20 g

Totale vetten

$$\left(\frac{30}{100} \times 2000\right) / 9 = 66,7 \text{ dit is afgerond } 70 \text{ g}^*$$

Verzadigde vetzuren

$$\left(\frac{10}{100} \times 2000\right) / 9 = 22,2 \text{ dit is afgerond } 20 \text{ g}^*$$

De waarde voor het totaal aan vetten werd vastgelegd op 70 g, die voor verzadigde vetzuren op 20 g.

Natrium

2,4 g

Basis voor het berekenen van de GDA-waarde:

- 6 g (uitgedrukt als zout) = 2,4 g/dag natrium (Eurodietet).

De waarde voor natrium werd vastgelegd op 2,4 g (zout = 6 g).

Eiwitten

50 g

Basis voor het berekenen van de GDA-waarde:

- 10% van de energie;
- Gebruik van gram voor de energieconversie van eiwitten: 4 kcal per gram (EU richtlijn Nutrition Labelling).

Totale eiwitten

$$\left(\frac{10}{100} \times 2000\right) / 4 = 50 \text{ g}^*$$

De GDA-waarde voor eiwitten werd bijgevolg vastgelegd op 50 g.

Totale koolhydraten

270 g

Basis voor het berekenen van de GDA-waarde:

- 55% van de energie (Eurodietet);
- Gebruik van gram voor de energieconversie van koolhydraten: 4 kcal per gram (Europese Richtlijn Nutrition Labelling – Koninklijk Besluit Voedingswaarde-etikettering).

Totale koolhydraten

$$\left(\frac{55}{100} \times 2000\right) / 4 = 275 \text{ g dit is afgerond } 270 \text{ g}^*$$

270 g is dus de GDA-waarde voor koolhydraten.

* Waarde afgerond op 10 g.

Suikers

90 g

Basis voor het berekenen van de GDA-waarde:

- Eurodietet voorziet geen waarde voor suiker(s);
- Er bestaan andere voedingsrichtlijnen voor de bevolking (o.a. Wereldgezondheidsorganisatie en Scandinavische landen) die een referentiewaarde voor toegevoegde suikers voorzien, met name 10% van de energie;
- Volgens de EU Richtlijn van Nutritionele etikettering/Koninklijk Besluit Voedingswaarde-etikettering moeten de totale suikers berekend worden voor de etikettering.

De GDA-waarde is gebaseerd op de waarde van "totale suikers"¹. De volgende principes en berekeningsmethoden werden gebruikt om tot een referentiewaarde voor totale suikers te komen:

Voedingsrichtlijn

- De Europeanen worden aangemoedigd om evenwichtig te eten: 5 porties fruit en groenten en voldoende zuivelproducten voor een goede calciuminname;
- Eurodietet en de Wereldgezondheidsorganisatie bevelen aan om 400 g fruit en groenten per dag te consumeren;
- In Ierland en Frankrijk worden drie porties zuivelproducten aanbevolen;
- De toegevoegde suikers mogen niet meer bedragen dan 10% van de energie in de voeding.

Fruit en groenten

- De vruchten die het meest voorkomen in het voedingspatroon zijn appels, bananen, appelsienen, pompelmoes, peren, druiven, aardbeien en perziken. Het gemiddelde suikergehalte van dit fruit bedraagt 10,9% (gemiddelde van McCance & Widdowson);
- De meest voorkomende groenten in de voeding zijn tomaten, wortelen, sla, erwten, komkommer, broccoli, bloemkool, ajuinen en bonen. Het gemiddelde suikergehalte van deze groenten bedraagt 3,2% (gemiddelde van McCance & Widdowson);
- Men veronderstelt dat de aanbeveling om 400 g fruit en groenten per dag te consumeren overeenkomt met 200 g fruit en 200 g groenten. Dit is equivalent aan een dagelijkse inname van 28 g suiker uit fruit en groenten.

Zuivelproducten

- Drie typische porties zuivelproducten zouden kunnen zijn: een glas melk (200 g), een yoghurt (125 g) en een plak kaas (40 g). Melk bevat 5% suikers en yoghurt 6%. Kaas bevat geen suikers. De totale suikerinname van zuivelproducten bedraagt dus 17 g.

Toegevoegde suikers

Er bestaan kwantitatieve aanbevelingen om de toegevoegde suikers te beperken tot 10% van de energie-inname. In een voedingspatroon van 2000 kcal betekent dit 50 g/dag:

Totale toegevoegde suikers

$$\left(\frac{10}{100} \times 2000\right) / 4 = 50 \text{ g}$$

Totaal

Fruit en groenten	28
Zuivelproducten	17
Extrinsieke suikers (geen melk)	50
Totaal aantal suikers	95 g afgerond op 90 g*

90 g is dus de GDA-waarde voor het totaal aantal suikers.

* Waarde afgerond op 10 g.

Alcohol

5%

- Energie uit alcoholconsumptie telt voor ongeveer 5% van de energie².

Vezels

25 g

Basis voor het berekenen van de GDA-waarde:

- 25 g/dag (Eurodietet).

Die 25 g geldt als GDA-waarde voor vezels.

¹ Suikers betekenen "alle in voedsel aanwezige mono- en disacchariden, met uitzondering van polyalcoholen" (EU Richtlijn Nutrition Labelling 90/496/EEG).

² Nordic Nutrition Recommendation, 2004.



Federatie Voedingsindustrie
Fédération de l'Industrie Alimentaire



Yoghurt met vruchten

GDA per potje van 125g



GDA? Wat is dat eigenlijk?

grootte van een portie

Per 125 g

aantal kilocalorieën per portie van 125g.

kcal

108

5%

het percentage van de Dagerijkse Voedingsrichtlijn naar de hoeveelheid kcal per dag

De GDA, Dagerijkse Voedingsrichtlijn

De GDA is geen doelstelling op zich, maar geeft u een idee over de nutritionele bijdrage per portie van een voedingsmiddel.

De GDA laat zien hoeveel een product bijdraagt aan wat je dagelijks maximaal binnen zou mogen krijgen aan energie (kilocalorieën), suikers, vet, verzadigd vet en natrium (zout).

De GDA kan variëren naar leeftijd, gewicht, grootte, geslacht en activiteitsgraad. Omdat het onmogelijk is om individuele informatie te vermelden op etiketten, hebben de bedrijven ervoor gekozen om die waarden te gebruiken die het best overeenkomen met de behoeften van de meerderheid van de bevolking. In de praktijk zijn dit de waarden die bepaald werden voor een volwassen vrouw met een gemiddeld gewicht en een gemiddelde fysieke activiteit (Eurodiet project 2001).

Deze waarden zijn:

Energiewaarde: 2000 kcal

Suikers: 90 g

Vetten: 70 g

waarvan verzadigde vetten: 20 g

Natrium: 2,4 g (zout: 6 g)

* Niet alle nutritionele waarden worden systematisch opgenomen op alle producten.

Ketchup

GDA per portie van 15 g



GDA? Wat is dat eigenlijk?

grootte van een portie

Per 15 g

aantal kilocalorieën per portie van 15 g.

kcal

15

1%

het percentage van de Dagelijkse Voedingsrichtlijn naar de hoeveelheid kcal per dag

kcal	suikers	vetten	verzadigd vet	natrium *
15	3,0 g	0,1 g	0 g	0,2 g
1%	3%	0%	0%	8%

De GDA, Dagelijkse Voedingsrichtlijn

De GDA is geen doelstelling op zich, maar geeft u een idee over de nutritionele bijdrage per portie van een voedingsmiddel.

De GDA laat zien hoeveel een product bijdraagt aan wat je dagelijks maximaal binnen zou mogen krijgen aan energie (kilocalorieën), suikers, vet, verzadigd vet en natrium (zout).

De GDA kan variëren naar leeftijd, gewicht, grootte, geslacht en activiteitsgraad. Omdat het onmogelijk is om individuele informatie te vermelden op etiketten, hebben de bedrijven ervoor gekozen om die waarden te gebruiken die het best overeenkomen met de behoeften van de meerderheid van de bevolking. In de praktijk zijn dit de waarden die bepaald werden voor een volwassen vrouw met een gemiddeld gewicht en een gemiddelde fysieke activiteit (Eurodiet project 2001).

Deze waarden zijn:

Energiewaarde: 2000 kcal

Suikers: 90 g

Vetten: 70 g

waarvan verzadigde vetten: 20 g

Natrium: 2,4 g (zout: 6 g)

* Niet alle nutritionele waarden worden systematisch opgenomen op alle producten.

Broccolisoeep

GDA per portie van 250 ml



GDA?

Wat is dat eigenlijk?

grootte van een portie

→ Per 250 ml

aantal kilocalorieën per portie van 250 ml

kcal
72,5
4%

het percentage van de Dagelijkse Voedingsrichtlijn naar de hoeveelheid kcal per dag

kcal	suikers	vetten	verzadigd vet	natrium *
72,5	0,8 g	3,3 g	2 g	0,7 g
4%	1%	5%	10%	29%

De GDA, Dagelijkse Voedingsrichtlijn

De GDA is geen doelstelling op zich, maar geeft u een idee over de nutritionele bijdrage per portie van een voedingsmiddel.

De GDA laat zien hoeveel een product bijdraagt aan wat je dagelijks maximaal binnen zou mogen krijgen aan energie (kilocalorieën), suikers, vet, verzadigd vet en natrium (zout).

De GDA kan variëren naar leeftijd, gewicht, grootte, geslacht en activiteitsgraad. Omdat het onmogelijk is om individuele informatie te vermelden op etiketten, hebben de bedrijven ervoor gekozen om die waarden te gebruiken die het best overeenkomen met de behoeften van de meerderheid van de bevolking. In de praktijk zijn dit de waarden die bepaald werden voor een volwassen vrouw met een gemiddeld gewicht en een gemiddelde fysieke activiteit (Eurodiet project 2001).

Deze waarden zijn:

Energiewaarde: 2000 kcal

Suikers: 90 g

Vetten: 70 g

waarvan verzadigde vetten: 20 g

Natrium: 2,4 g (zout: 6 g)

* Niet alle nutritionele waarden worden systematisch opgenomen op alle producten.

Ontbijtgranen type cornflakes

GDA per portie van 30 g

GDA? Wat is dat eigenlijk?

grootte van
een portie

Per 30 g

aantal
kilocalorieën
per portie
van 30 g.

kcal

110

6%

het percentage
van de Dagelijkse
Voedingsrichtlijn
voor de hoeveelheid
kcal per dag



De GDA, Dagelijkse Voedingsrichtlijn

De GDA is geen doelstelling op zich, maar geeft u een idee over de nutritionele bijdrage per portie van een voedingsmiddel.

De GDA laat zien hoeveel een product bijdraagt aan wat je dagelijks maximaal binnen zou mogen krijgen aan energie (kilocalorieën), suikers, vet, verzadigd vet en natrium (zout).

De GDA kan variëren naar leeftijd, gewicht, grootte, geslacht en activiteitsgraad. Omdat het onmogelijk is om individuele informatie te vermelden op etiketten, hebben de bedrijven ervoor gekozen om die waarden te gebruiken die het best overeenkomen met de behoeften van de meerderheid van de bevolking. In de praktijk zijn dit de waarden die bepaald werden voor een volwassen vrouw met een gemiddeld gewicht en een gemiddelde fysieke activiteit (Eurodiet project 2001).

Deze waarden zijn:

Energiewaarde: 2000 kcal

Suikers: 90 g

Vetten: 70 g

waarvan verzadigde vetten: 20 g

Natrium: 2,4 g (zout: 6 g)

* Niet alle nutritionele waarden worden systematisch opgenomen op alle producten.

Gekookte ham

GDA per snede van 45 g

De GDA, Dagelijkse Voedingsrichtlijn

De GDA is geen doelstelling op zich, maar geeft u een idee over de nutritionele bijdrage per portie van een voedingsmiddel.

De GDA laat zien hoeveel een product bijdraagt aan wat je dagelijks maximaal binnen zou mogen krijgen aan energie (kilocalorieën), suikers, vet, verzadigd vet en natrium (zout).

De GDA kan variëren naar leeftijd, gewicht, grootte, geslacht en activiteitsgraad. Omdat het onmogelijk is om individuele informatie te vermelden op etiketten, hebben de bedrijven ervoor gekozen om die waarden te gebruiken die het best overeenkomen met de behoeften van de meerderheid van de bevolking. In de praktijk zijn dit de waarden die bepaald werden voor een volwassen vrouw met een gemiddeld gewicht en een gemiddelde fysieke activiteit (Eurodiet project 2001).

Deze waarden zijn:

Energiewaarde: 2000 kcal

Suikers: 90 g

Vetten: 70 g

waarvan verzadigde vetten: 20 g

Natrium: 2,4 g (zout: 6 g)

GDA? Wat is dat eigenlijk?

grootte van een portie

Per 45 g

aantal kilocalorieën per portie van 45 g.

kcal

51

3%

het percentage van de Dagelijkse Voedingsrichtlijn naar de hoeveelheid kcal per dag



* Niet alle nutritionele waarden worden systematisch opgenomen op alle producten.