

Überarbeitete Referenzwerte für Ballaststoffe, Pantothensäure und Magnesium

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) veröffentlicht 6. Ergänzungslieferung der D-A-CH-Referenzwerte

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) veröffentlicht gemeinsam mit den Ernährungsgesellschaften aus Österreich und der Schweiz die überarbeiteten Referenzwerte für die Zufuhr von Ballaststoffen, Pantothensäure und Magnesium.

Aktuelle primärpräventive Erkenntnisse bestätigen den bisher gültigen Richtwert für Ballaststoffe für Erwachsene von mindestens 30 g pro Tag. Das entspricht einer Ballaststoffdichte von mindestens 14,6 g/1 000 kcal pro Tag (3,5 g/MJ pro Tag). Für Nährstoffe wie die Ballaststoffe, die für den menschlichen Körper nicht lebensnotwendig sind und für die daher kein Bedarf besteht, werden Richtwerte im Sinn einer Orientierungshilfe ausgesprochen. Die Ableitung des Referenzwertes für die Ballaststoffzufuhr erfolgt auf Grundlage des primärpräventiven Nutzens. Insgesamt verringert eine erhöhte Ballaststoffzufuhr das Sterblichkeitsrisiko und hat positive Effekte auf den Cholesterinspiegel oder Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Dickdarm- und Brustkrebs. Zudem sinkt bei einer gleichzeitig ausreichenden Flüssigkeitszufuhr das Risiko für Verstopfung.

Für die Zufuhr an Pantothensäure wird weiterhin ein Schätzwert für eine angemessene Zufuhr festgelegt. Es gibt nach wie vor keine belastbaren Bilanzstudien und keine aussagekräftigen Biomarker zur Beurteilung des Pantothensäurestatus. Der Schätzwert beruht analog zum Vorgehen der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) auf der durchschnittlichen Zufuhr in der Bevölkerung. Für Kinder und Erwachsene wurde der Schätzwert minimal um 1 mg gesenkt und liegt nun bei 5 mg pro Tag für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene. Für Stillende wurde der Schätzwert um 1 mg auf 7 mg pro Tag erhöht. Pantothensäure als Bestandteil von Coenzym A regelt wichtige Prozesse im Energiestoffwechsel wie den Auf- und Abbau von Fettsäuren, den Abbau von Kohlenhydraten und Aminosäuren sowie den Aufbau von Cholesterin und Gallensäuren.

Neu ist, dass die Referenzwerte für Magnesium nicht mehr als empfohlene Zufuhr, sondern als Schätzwert für eine angemessene Zufuhr angegeben werden. Die Schätzwerte werden mangels ausreichend belastbarer Studiendaten anhand der durchschnittlichen Magnesiumzufuhr der Bevölkerung abgeleitet. Außerdem gibt es derzeit keinen geeigneten Biomarker für die Bestimmung des Magnesiumstatus. Der Schätzwert für Erwachsene im Alter von 19 bis über 65 Jahre liegt bei 350 mg/Tag für Männer und 300 mg/Tag für Frauen.

Magnesium spielt u. a. als Aktivator zahlreicher Enzyme des Energiestoffwechsels eine Rolle. Durch seine membran- und elektrolytregulierende Wirkung steuert es die Reizübertragung, die Muskelkontraktion, den Herzrhythmus, den Gefäßtonus, den Blutdruck und den Knochenumsatz.

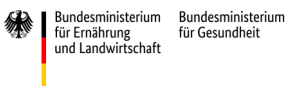
Für jeden der drei Nährstoffe hat die DGE ein FAQ-Papier mit praxisbezogenen Fragen und Antworten zu **Ballaststoffen**, **Pantothensäure** und **Magnesium** zusammengestellt. Diese sind - ebenso wie die aktualisierten Referenzwerttabellen für alle Altersgruppen - kostenfrei im Internet zugänglich. Mit der neuen Filterfunktion lassen sich die Referenzwerte individuell zusammenstellen und gezielt nach verschiedenen Kriterien filtern, suchen sowie für ausgewählte Zielgruppen anzeigen.

Bezug der Ergänzungslieferung: Die wissenschaftlichen Ausarbeitungen, inkl. Literatur zu den aktuellen Referenzwerten für Ballaststoffe, Pantothensäure und Magnesium sind als 6. Ergänzungslieferung, Artikel-Nr. 120018 (ISBN 978-3-88749-275-5) zum Preis von 5,00 EUR zzgl. Versandkosten erhältlich.

Bezug der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr als Ringordner: Die 2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe 2021 „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“ kann unter der Artikel-Nr. 120012 (ISBN 978-3-88749-261-8) für 35,00 EUR, zzgl. Versandkosten beim DGE-Medienservice, www.dge-medienservice.de, Tel.: 0228 9092626, E-Mail: info@dge-medienservice.de bestellt werden.

Quelle: **Pressemitteilung** der DGE vom 8.12.2021

Alle Meldungen anzeigen



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/in-form/aktuelles/aktuelles-detail/>