

Proteine in der Schweizer Nährwertdatenbank – die Realität hinter den Zahlen

Muriel Jacquet, Ernährungsberaterin SVDE, Ernährungscoach, Projektleiterin,
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Proteine in der Schweizer Nährwertdatenbank: die Realität hinter den Zahlen
Die Schweizer Nährwertdatenbank wird vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV zur Verfügung gestellt. Die Daten sind für die Bevölkerung, für Ernährungsfachpersonen, die Forschung, die Gesundheitsbehörden und insbesondere für die Lebensmittelhersteller bestimmt. Die Datenbank enthält aktuell über 1100 in der Schweiz erhältliche Lebensmittel mit Angaben zum Energiegehalt und 38 Nährstoffen. Sie wird laufend weiterentwickelt mit dem Ziel, die Anzahl der Lebensmittel zu erhöhen und mehr Nährstoffe abzudecken. Die Daten stammen aus unterschiedlichen Quellen. Sie können sowohl aus vom BLV in Auftrag gegebenen Analysen, aus der Forschung in der Schweiz oder im Ausland sowie aus anderen Datenbanken stammen oder durch Berechnungen gewonnen worden sein. In der Schweizer Nährwertdatenbank wird der Proteingehalt aus dem Stickstoffgehalt multipliziert mit dem einheitlichen Faktor 6.25 berechnet. Dieser Umrechnungsfaktor ist gesetzlich für die Kennzeichnung von Lebensmitteln festgelegt. Er ist sehr ungenau und führt bei einigen Lebensmitteln zu einer Über- und bei anderen zu einer Unterschätzung des Proteingehalts. Diese Definition von Protein wird auch in der Fachliteratur verwendet, auf der die Schweizer Nährstoffreferenzwerte für die Proteinzufuhr basieren.