

# Erläuterungen zur 2. Auflage der „Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr“

Die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr werden von den Gesellschaften für Ernährung in Deutschland (DGE), Österreich (ÖGE) und der Schweiz (SGE) gemeinsam herausgegeben. Die Kurzbezeichnung „D-A-CH-Referenzwerte“ lehnt sich an die international üblichen Länderkennzeichen für Deutschland (D), Österreich (A) und die Schweiz (CH) an.

Mit der 2. Auflage liegen die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr erstmals als Loseblattsammlung in Form eines Ringordners vor. So können einzelne Kapitel ausgetauscht werden, bei denen sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse Änderungen ergeben.

Die aktualisierten Kapitel werden als Ergänzungslieferungen erhältlich sein. Zu beziehen sind die kostenpflichtigen Ergänzungslieferungen über:

- den DGE-MedienService, [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de) und
- den Buchhandel.

Die **2. Auflage, 1. Ausgabe 2015** enthält neben redaktionellen Korrekturen die überarbeiteten Referenzwerte für die Zufuhr von Energie, Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin C und Selen. Die Kapitel zu Energie und diesen fünf Nährstoffen liegen nun – wie bereits seit 2012 bzw. 2013 die Kapitel zu Vitamin D, Calcium und Folat – in komplett neu strukturierter und inhaltlich überarbeiteter Form vor. Die Basis für die Ableitung der Referenzwerte wurde überprüft und gegebenenfalls geändert. Die aus der 1. Auflage der Referenzwerte bekannte Gliederung in „Teil I: Nutritive Aspekte von Nährstoffen“ und „Teil II: Präventive Aspekte von Nährstoffen und Nahrungsinhaltsstoffen“ entfällt in der 2. Auflage; die präventiven Aspekte wurden bei der Überarbeitung in die nährstoffbezogenen Kapitel integriert.

Die Referenzwerte für die Zufuhr von Natrium, Chlorid und Kalium wurden in 2016 komplett überarbeitet und liegen in der **2. Auflage, 2. aktualisierte Ausgabe 2016** vor.

Die Referenzwerte für die Zufuhr von Protein und unentbehrlichen Aminosäuren wurden komplett überarbeitet und liegen in der **2. Auflage, 3. aktualisierte Ausgabe 2017** vor.

Die **2. Auflage, 4. aktualisierte Ausgabe 2018** enthält eine Überarbeitung des Referenzwerts für die Zufuhr von Vitamin B<sub>12</sub> sowie eine Aktualisierung des Referenzwerts für die Folatzufuhr.

Die Referenzwerte für die Zufuhr von Vitamin B<sub>6</sub> und Zink wurden komplett überarbeitet und liegen in der **2. Auflage, 5. aktualisierte Ausgabe 2019** vor.

Die Referenzwerte für die Zufuhr von Vitamin A und Biotin wurden komplett überarbeitet und liegen in der **2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe 2020** vor.

Die Referenzwerte für die Zufuhr von Ballaststoffen, Magnesium und Pantothenensäure wurden komplett überarbeitet und liegen in der **2. Auflage, 7. aktualisierte Ausgabe 2021** vor.

Bitte beachten Sie, dass das Kapitel „Ballaststoffe (Nahrungsfasern)“ neu dazu kommt und das Kapitel „Kohlenhydrate, Ballaststoffe (Nahrungsfasern)“ weiterhin im Ordner verbleibt, bis auch das Kapitel Kohlenhydrate überarbeitet wurde.

Die gültigen D-A-CH-Referenzwerte für die Ballaststoffzufuhr liegen mit der 6. Ergänzungslieferung (2021) vor.

## Übersicht: Inhalt der Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage

Kapitel	Liegt in folgender Ausgabe vor	Zuletzt überarbeitet <sup>a</sup>
<b>Einführung</b>	1. Ausgabe 2015	2015
<b>Energie</b>	1. Ausgabe 2015	2015
<b>Energieliefernde Nährstoffe</b>		
■ Protein und unentbehrliche Aminosäuren	3. aktualisierte Ausgabe 2017	2017
■ Fett	1. Ausgabe 2015	
■ Essenzielle Fettsäuren	1. Ausgabe 2015	
■ Kohlenhydrate, Ballaststoffe (Nahrungsfasern)	1. Ausgabe 2015	
■ Ballaststoffe (Nahrungsfasern)	7. Ausgabe 2021	2021
■ Alkohol	1. Ausgabe 2015	
<b>Fettlösliche Vitamine</b>		
■ Vitamin A	6. aktualisierte Ausgabe 2020	2020
■ Vitamin D (Calciferole)	1. Ausgabe 2015	2012
■ Vitamin E (Tocopherole)	1. Ausgabe 2015	
■ Vitamin K	1. Ausgabe 2015	
<b>Wasserlösliche Vitamine</b>		
■ Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	1. Ausgabe 2015	2015
■ Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	1. Ausgabe 2015	2015
■ Niacin	1. Ausgabe 2015	2015
■ Vitamin B <sub>6</sub>	5. aktualisierte Ausgabe 2019	2019
■ Folat	4. aktualisierte Ausgabe 2018	2018
■ Pantothersäure	7. aktualisierte Ausgabe 2021	2021
■ Biotin	6. aktualisierte Ausgabe 2020	2020
■ Vitamin B <sub>12</sub> (Cobalamine)	4. aktualisierte Ausgabe 2018	2018
■ Vitamin C	1. Ausgabe 2015	2015
<b>Wasser</b>	1. Ausgabe 2015	
<b>Mengenelemente</b>		
■ Natrium	2. aktualisierte Ausgabe 2016	2016
■ Chlorid	2. aktualisierte Ausgabe 2016	2016
■ Kalium	2. aktualisierte Ausgabe 2016	2016
■ Calcium	1. Ausgabe 2015	2013
■ Phosphor	1. Ausgabe 2015	
■ Magnesium	7. aktualisierte Ausgabe 2021	2021
<b>Spurenelemente</b>		
■ Eisen	1. Ausgabe 2015	
■ Jod	1. Ausgabe 2015	
■ Fluorid	1. Ausgabe 2015	
■ Zink	5. aktualisierte Ausgabe 2019	2019
■ Selen	1. Ausgabe 2015	2015
■ Kupfer, Mangan, Chrom, Molybdän	1. Ausgabe 2015	
■ Weitere Spurenelemente	1. Ausgabe 2015	
■ Ultrapurenelemente	1. Ausgabe 2015	
<b>Tabellen und Verzeichnisse</b>		
■ Tabelle I: Übersicht – empfohlene Zufuhr, Schätzwerte, Richtwerte	7. aktualisierte Ausgabe 2021	2021
■ Tabelle II: Empfohlene Zufuhr pro Tag	7. aktualisierte Ausgabe 2021	2021
■ Tabelle III: Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr pro Tag	7. aktualisierte Ausgabe 2021	2021
■ Tabelle IV: Berechnung der Wachstumsfaktoren für Jungen (Tabelle IVa) und Mädchen (Tabelle IVb) im Alter von 1 bis unter 19 Jahren	4. aktualisierte Ausgabe 2018	2018
■ Personenverzeichnis	7. aktualisierte Ausgabe 2021	2021
■ Abkürzungsverzeichnis	7. aktualisierte Ausgabe 2021	2021

<sup>a</sup> Alle Referenzwerte ohne Angabe wurden zuletzt bei der Erstellung der 1. Auflage der D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr im Jahr 2000 komplett inhaltlich überarbeitet.