



GDA ☞☞

GDA ist die Abkürzung für den englischen Begriff Guideline Daily Amounts und bedeutet Richtwert für die Tageszufuhr. GDAs sind Richtwerte für den durchschnittlichen Tagesbedarf eines gesunden Erwachsenen mit Bezug auf die acht Nährstoffgruppen. Der Tagesbedarf ist u.a. abhängig von Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität.

Als Berechnungsgrundlage für die GDAs, die auf unseren Produkten angegeben werden, dient die empfohlene Tageszufuhr eines Erwachsenen basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal für Frauen und 2500 kcal für Männer.

In der folgenden Tabelle sind die CIAA-Basisdaten (CIAA: Europäischer Verband der Lebensmittelindustrie) für die Berechnung der GDAs aufgelistet:

Nährstoff Basisdaten	
Frauen	Männer
Energie	2000 kcal 2500 kcal
Protein	50 g 60 g
Kohlenhydrate	270 g 340 g
Fett	70 g 80 g
Gesättigte Fettsäuren	20 g 30 g
Ballaststoffe	25 g 25 g
Salz	6 g 6 g
Gesamtzucker	90 g 110 g

Weitere Informationen unter: <http://www.ciaa.eu>

Genusssäuren ☞☞

sind organische Säuren wie Zitronen-, Essig-, Milch-, Wein- und Apfelsäure, die als saure Geschmacksstoffe verwendet werden.

Gerste ☞☞

Nicht backfähige Getreideart. Kann aber in kleinen Anteilen in Gebäcken mitverwendet werden.



AUS GUTEN HÄNDEN.

Getreide ☞☞

sind Kulturgräser, deren Samen in zubereiteter Form von größter Bedeutung für die menschliche Ernährung sind. Hierzu zählen Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Mais, Reis und Hirse. Der Ursprung der Getreidekulturen liegt ca. 10.000 Jahre zurück und ist mit großer Wahrscheinlichkeit in Zentralasien oder Ostafrika zu suchen.

Als Brotgetreide haben nur Weizen und Roggen größere Bedeutung.

Getreidekorn ☞☞

bezeichnet die Frucht der Getreidepflanzen. Es besteht aus Schale, Aleuronschicht, Mehlkörper (auch Endosperm genannt) und Keim.

Glukose ☞☞

Ist eine Zuckerart, die in allen süßen Früchten und im Honig enthalten ist (meist von Fruktose begleitet). Glukose wird bei der Verdauung sofort aufgenommen. Der Glukosehaushalt im Körper wird durch das Hormon Insulin gesteuert. Abbau im Organismus über Glykolyse und Citronensäurecyclus unter Energiegewinnung zu Kohlendioxid und Wasser. Speicherung in der Leber und Muskulatur als Glykogen.

Wegen seiner schnellen Resorption als Nähr- und Kräftigungsmittel empfohlen, bei Verdauungsstörungen, in Kraftnahrungen (Sportler) und in Süßwaren/-speisen. Traubenzucker, Dextrose, Einfachzucker, Vorkommen: in allen süßen Früchten und Honig. Süßkraft: etwa 70% von Saccharose. Glukose wird bei der Verdauung sofort aufgenommen; der Gehalt im Blut wird durch Insulin gesteuert. Es stellt eine Energiequelle, die begrenzt in der Leber als Glykogen gespeichert werden kann, dar.

Gluten ☞☞

bezeichnet Getreideeiweiße (Klebereiweiß) aus Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und Grünkern. Es ist mitverantwortlich für gute Backeigenschaften des Mehls.

Graubrot ☞☞

ist eine nicht ganz einheitliche Bezeichnung für Mischbrote verschiedener Art, meist Roggenmischbrote.



AUS GUTEN HÄNDEN.

Grundumsatz

ist die Energiemenge, die bei völliger Muskelentspannung zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen notwendig ist - abhängig von Geschlecht, Alter und Körperoberfläche. Der Normalwert für männliche Erwachsene mit 70 kg Körpergewicht liegt bei 1500 - 1700 kcal/Tag.



AUS GUTEN HÄNDEN.