

Whitepaper: Die ÖNWT – Österreichische Nährwerttabelle
Autor: Bernd Maierhofer, dato Denkwerkzeuge
Wien, 14.2.2017

Was ist die ÖNWT

Die ÖNWT (Österreichische Nährwerttabelle) ist ein elektronisches Verzeichnis von Lebensmitteln. Derzeit sind zu den Lebensmitteln folgende Informationen verfügbar:

- Nährwerte
- Allergieinformationen lt. LMIV (Lebensmittelinformationsverordnung) bzw. Herstellerangaben
- Unverträglichkeiten lt. LMIV (Phenylalaninquelle, mehrwertige Alkohole – Polyole)
- Kategorisierung anhand der TCM (Traditionelle chinesische Medizin)
- Hintergrundinformationen – kurze Produktbeschreibungen, Kennzahlen etc. erleichtern die Lebensmittel-Auswahl
- Portions- und Packungsgrößen

Die ÖNWT ist eine horizontale (= zusätzliche Informationen) und vertikale (=zusätzliche Lebensmittel) Erweiterung zum BLS (Bundeslebensmittelschlüssel, der Nährwerttabelle des Max Rubner Instituts in Deutschland). Der BLS enthält Grundnahrungsmittel und zubereitete Rezepte. Er enthält keine Produktnamen und die Lebensmittelauswahl umfasst ausschließlich Lebensmittel, die in Deutschland erhältlich sind. Zudem beschränkt sich der BLS in seiner Lebensmittelauswahl auf von Konsumenten verzehrte Produkte, enthält also keine Convenienceprodukte und Hilfsstoffe. Die ÖNWT deckt diese Lücken ab und listet Firmenprodukte, nationale Lebensmittel und Hilfs- oder Vorstoffe. Während der BLS lediglich Nährwerte enthält, ergänzt die ÖNWT – z.T. auch Einträge des BLS – um die oben angeführten Elemente: Nährwerte, Allergene, TCM.

Mit Stand 14.2.2017 enthält die ÖNWT an die 7.000 Einträge:

ÖNWT-FF	ÖNWT Fast Food	65
ÖNWT-FWPRO	ÖNWT Fleisch- und Wurstproduktion	141
ÖNWT-GF	ÖNWT Glutenfrei	153
ÖNWT-GKR	ÖNWT Großküchenrezepte*	42
ÖNWT-GV	ÖNWT Gemeinschaftsverpflegung	1274
ÖNWT-HH	ÖNWT Haushaltsrezepte*	944
ÖNWT-KIND	ÖNWT Kinderprodukte	822
ÖNWT-MILCH	ÖNWT Milchprodukte	390
ÖNWT-PRO	ÖNWT Lebensmittelproduktion	455
ÖNWT-SGB	ÖNWT Salzgebäck	62
ÖNWT-SPORT	ÖNWT Sportprodukte	120
ÖNWT-SÜSS	ÖNWT Süßwaren	522
ÖNWT-TCM	ÖNWT TCM	90
ÖNWT-TK	ÖNWT Tiefkühl Kost	398
ÖNWT-TSN	ÖNWT Trink- und Ergänzungsnahrung	181
ÖNWT2.0	ÖNWT Allgemein	1543

* mit hinterlegten Rezepturen

Selbstverständlich ist die ÖNWT im gesamten deutschen Sprachraum (D-A-CH) verwendbar und nicht nur in Österreich.

Die ÖNWT ist gemeinsam mit der Nährwertberechnungssoftware nut.s nutritional.software oder als elektronische Datensammlung erhältlich.

Zweck der ÖNWT

Die ÖNWT soll keine chemisch-analytisch exakte Tabelle sein, sondern ein Verzeichnis plausibler, wahrscheinlicher Daten. Für Nährwertberechnung und Etikettenberechnung soll die ÖNWT Vorlagen für Daten bereitstellen, deren Beschaffung sonst langwierig und teuer wäre.

Herausgeber der ÖNWT

Die ÖNWT wird von dato Denkwerkzeuge, Bernd Maierhofer in Zusammenarbeit mit dem IfEW (Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien) herausgegeben. Die Konsolidierung, Erfassung und Qualitätssicherung der Erfassungsanträge erfolgt bei der dato. Das IfEW stellt seine wissenschaftliche Expertise bei und nutzt die Datensätze in internen Studien.

Wissenschaftliche MitarbeiterInnen der ÖNWT:

Nährwerte und Allergene

- Mag.a Karin Gatterrig (dato)
- Mag.a Viktoria Scherrer (dato)

TCM

- Mag.a Susanne Lindenthal (essenbelebt Ernährungsberatung e.U.)

Zur Geschichte der ÖNWT

Die erste Version der ÖNWT wurde 1989 herausgegeben. Zu diesem Zeitpunkt war die erste Version des BLS erschienen, mit den für Österreich bekannten Lücken. Mit Unterstützung der Fa. Milupa wurde eine Loseblattsammlung herausgegeben, welche die Nährwerte typisch österreichischer Gerichte enthielt und den Namen ÖNWT trug. Die Daten der Sammlung lagen elektronisch vor und konnten für Nährwertberechnungen eingesetzt werden. Mit jeder Überarbeitung des BLS wurde auch die ÖNWT überarbeitet und neu aufgelegt. Ab 2008 war die ÖNWT Teil der Software nut.s nutritional.software und wurde laufend erweitert. Seit 2013 wird die ÖNWT mit den TCM-Daten erweitert. Die ÖNWT ist heute in Österreich neben dem BLS das Standardverzeichnis für Nährwerte. Im ganzen deutschsprachigen Raum wird die ÖNWT von Betrieben der Lebensmittelbranche eingesetzt um Etiketten zu erstellen. Sie wird auch in der Ernährungsberatung, von Caterern und Küchenbetrieben benutzt.

Umfang und Inhalt der ÖNWT

Die ÖNWT gliedert sich in Produktgruppen. Exemplarisch sind unten jeweils fünf Einträge jeder Gruppe aufgelistet.

Zu jedem Lebensmittel sind hinterlegt:

- Bezeichnung der Produktgruppe

- Code der Produktgruppe
- Lebensmittel--Code – jedem Eintrag in der ÖNWT wird ein BLS kompatibler Lebensmittelcode zugeordnet
- Lebensmittel-Bezeichnung – allgemeine Bezeichnung des Eintrags, Verkehrsbezeichnung
- Synonym – alternative Bezeichnung des Lebensmittels und/oder Firmenname und Artikelnummer des Herstellers, weitere Informationen zum Produkt
- Hersteller oder Lieferant
- Produktnummer, GTIN, soweit sinnvoll und bekannt

Darüber hinaus wird der Erfassungsprozess und die Herkunft der Daten beim Lebensmittel dokumentiert.

Bezeichnung	Code	LM-Code	LM-Bezeichnung	Synonym
ÖNWT Allgemein	ÖNWT2.0	D801300	Strudelteigblätter	;"Tante Fanny", Gezogener Strudelteig
ÖNWT Allgemein	ÖNWT2.0	N803600	Kombucha Classic	;"Carpe Diem", fermentiertes Kräuterteegerränk
ÖNWT Allgemein	ÖNWT2.0	R002610	Balsamico Bianco	;"Monari Federzoni", Balsamicoessig; PNr.: 10AP CONBIANCO5
ÖNWT Allgemein	ÖNWT2.0	W101900	Tiroler Landjäger	;"Handl Tyrol", geräuchert und getrocknete Hartwurst
ÖNWT Allgemein	ÖNWT2.0	B101210	BIO Vielvollkornbrot	;"DerMann", Vollkornbrot

ÖNWT Fast Food	ÖNWT-FF	B001100	Wiener Frühstück	;"McDonald's", Semmel mit Butter, Marmelade, Honig, Nutella
ÖNWT Fast Food	ÖNWT-FF	Y102020	Big Mac	;"McDonald's", Weizenbrötchen mit faschierten Rindfleisch, Käse und Gemüse
ÖNWT Fast Food	ÖNWT-FF	G909620	Cous Cous Salat	;"Ströck", Cous Cous mit Gemüse, Kräutern und Öl
ÖNWT Fast Food	ÖNWT-FF	T211800	Maki Lachs 1 Stück	;"Akakiko"
ÖNWT Fast Food	ÖNWT-FF	T413060	Sushi Lachs 1 Stück	;"Akakiko"

ÖNWT Fleisch- und Wurstproduktion	ÖNWT-FWPRO	Q102210	Grillette	;"Moguntia-Werke Gewürzindustrie GmbH", Gewürzöl aus Raps; PNr.: M4260
ÖNWT Fleisch- und Wurstproduktion	ÖNWT-FWPRO	R105800	ROSCHI 2x4 S mit Salpeter	;"Gewürzmüller", "Frutarom GmbH", Pökelnkonzentrat mit Salpeter und Geschmacksstoffen; PNr.: 481496210
ÖNWT Fleisch- und Wurstproduktion	ÖNWT-FWPRO	R105900	Lafiness Puszta Free	;"AVO-Werke August Beisse GmbH", Ölmarinade mit Würzung; PNr.: 522550
ÖNWT Fleisch- und Wurstproduktion	ÖNWT-FWPRO	R106000	Sauerbraten Basis	;"Raps GmbH", Präparat mit würzenden Stoffen; PNr.: 1000608-001
ÖNWT Fleisch- und Wurstproduktion	ÖNWT-FWPRO	R106710	Leberknödel-Fix	;"Hagesüd GmbH", Präparat mit würzenden Zutaten; PNr.: 5948/0

ÖNWT Gemeinschaftsverpflegung	ÖNWT-GV	B304100	Toastbrot "Tenerelle"	;"Morato Pane"; italienisches Toastbrot; PNr.: 0046
ÖNWT Gemeinschaftsverpflegung	ÖNWT-GV	B502760	TK-Vitaldreieck	;"Gletscherback GmbH", Weizensemmeln halbgebacken, tiefgekühlt; PNr.: 0545
ÖNWT Gemeinschaftsverpflegung	ÖNWT-GV	D301760	Nuss-Creme-Torte	;"Konditorei Brommler GmbH", Nussbiskuit mit Buttercreme, tiefgekühlt; PNr.: 46344
ÖNWT Gemeinschaftsverpflegung	ÖNWT-GV	E801100	;Penne rigate tricolori	;"Knorr", Collezione Italiana, Spezial Eierteigwaren, Trockenprodukt; PNr.: 7622
ÖNWT Gemeinschaftsverpflegung	ÖNWT-GV	F805100	Himbeer-Rhabarber Fruchtfüllung	;"Darbo"

ÖNWT Glutenfrei	ÖNWT-GF	B301800	Toastbrot	;"Hammermühle", Weißbrot glutenfrei und eiweißarm; PNr.: 10081
ÖNWT Glutenfrei	ÖNWT-GF	B701200	Glutenfreie Kaisersemmel	;"DS4you", "Schär", glutenfrei, tiefgekühlt
ÖNWT Glutenfrei	ÖNWT-GF	B701600	Landbrot	;"Meingast", glutenfreies Brot geschnitten
ÖNWT Glutenfrei	ÖNWT-GF	B801900	Bauernbrötchen	;"Schneekoppe", glutenfrei, zum Fertigbacken; Bauerngebäck; PNr.: 5020
ÖNWT Glutenfrei	ÖNWT-GF	K501200	Funkies Maissnack	;"Schär", glutenfrei, laktosefrei

ÖNWT Großküchenrezepte	ÖNWT-GKR	X401123	Italienische Gemüsesuppe	Alle Rezipuren im Detail verfügbar
ÖNWT Großküchenrezepte	ÖNWT-GKR	X401223	Erdäpfelsuppe mit Gemüse	
ÖNWT Großküchenrezepte	ÖNWT-GKR	X401323	Karottensuppe	
ÖNWT Großküchenrezepte	ÖNWT-GKR	X401423	Gemüsesuppe	
ÖNWT Großküchenrezepte	ÖNWT-GKR	X401523	Erbsensuppe	

ÖNWT Haushaltsrezepte	ÖNWT-HH	0002635	Tee-Eier	Alle Rezipuren im Detail verfügbar
ÖNWT Haushaltsrezepte	ÖNWT-HH	0002649	Geröstete Knödel mit Kernöl-Apfelmus	
ÖNWT Haushaltsrezepte	ÖNWT-HH	0002724	Garnelen-Mango-Wok	
ÖNWT Haushaltsrezepte	ÖNWT-HH	0002799	Olivenbrot mit Kräuteraufstrich	
ÖNWT Haushaltsrezepte	ÖNWT-HH	0002813	Topfen-Kräuter-Laibchen	

ÖNWT Kinderprodukte	ÖNWT-KIND	A009400	Milumil 1+	;"Milupa", Trockenprodukt, Pulver; PNr.: 234065
ÖNWT Kinderprodukte	ÖNWT-KIND	A014900	Reine Früh-Karotten	;"HiPP GmbH", Beikost nach dem 4. Monat; PNr.: 4010
ÖNWT Kinderprodukte	ÖNWT-KIND	X708300	Milumil Menü Maccaroni mit italienischem Gemüse & Rind	;"Milupa", 1 bis 3 Jahre
ÖNWT Kinderprodukte	ÖNWT-KIND	S807100	Früchte Freund Apfel-Birne	;"HiPP GmbH", Früchtereigel für Kinder; PNr.: 3575
ÖNWT Kinderprodukte	ÖNWT-KIND	M895010	Milchbrei Butterkeks Biskuit	;"Milupa", Milchbrei mit Folgemilch und Getreide, Pulver, ab 6 Monaten; PNr.: 0 207 368 122763

ÖNWT Lebensmittelproduktion	ÖNWT-PRO	B001510	BIO Vollkorn 70 Sauerteig	;"Böcker GmbH", Roggensauerteig Pulver getrocknet; PNr.: 84000230
ÖNWT Lebensmittelproduktion	ÖNWT-PRO	C402610	Saftbinder STF	;"backaldrin Österreich GmbH", Maisquellstärke, E-Nummerfreies Bindemittel; PNr.: 2845
ÖNWT Lebensmittelproduktion	ÖNWT-PRO	C403510	Italomix 40%	;"Komplet Mantler GmbH", Spezialmix zur Herstellung italienischer Snackgebäcke; PNr.: 2245
ÖNWT Lebensmittelproduktion	ÖNWT-PRO	R409410	Eisbinder	;"Peter Polsterer", Stabilisator für Cremeeis, warmlöslich; PNr.: 509107
ÖNWT Lebensmittelproduktion	ÖNWT-PRO	B803010	Weizensauer	;"Stamag", getrockneter Weizen-Natursauerteig; PNr.: 02242

ÖNWT Milchprodukte	ÖNWT-MILCH	M001100	Optiwell Pudding div Sorten	;"FrieslandCampina", Milchdessert Vanille, Schokolade; PNr.: 25424
--------------------	------------	---------	-----------------------------	--

ÖNWT Milchprodukte	ÖNWT-MILCH	M001200	Dany Sahne Classic Schoko	;"Danone", Schokoladenpudding mit Sahnehaube, Milchdessert
ÖNWT Milchprodukte	ÖNWT-MILCH	M002910	Fru Fru Shake Banane-Kiwano	;"Nöm", Sauermilcherzeugnis
ÖNWT Milchprodukte	ÖNWT-MILCH	M002210	Mozzarella Stange 45%	;"Gusteria", "Concept Fresh", Käse mind. 45% F.i.T.; PNr.: 700421
ÖNWT Milchprodukte	ÖNWT-MILCH	M002310 M122200	Schafmilch Joghurt Natur	;"Toni's", Schafjoghurt; Schafjogurt

ÖNWT Salzgebäck	ÖNWT-SGB	B801100	Soletti Salzstangen	;"Kelly's", Knabberei, Salzgebäck
ÖNWT Salzgebäck	ÖNWT-SGB	C507310	Hirsebällchen	;"Alnatura", Knabbergebäck, gepuffte Hirse mit Meersalz
ÖNWT Salzgebäck	ÖNWT-SGB	K202710	Pringles Sour Cream & Onion	;"Kellog's", Chips
ÖNWT Salzgebäck	ÖNWT-SGB	C501100	Fertigpopcorn gesalzen	;"Kelly's", Puffmais, Knabberei
ÖNWT Salzgebäck	ÖNWT-SGB	C502000	Tortilla Chips	;"Kelly's", "Chio", Nachos, div. Sorten

ÖNWT Sportprodukte	ÖNWT-SPORT	N201100	Body Fit Active L-Carnitine Apfelschorle, +++läuft aus	;"Multipower", Sportgetränk; Body Fit Active L-Carnitine Apfelsaft gespritzt
ÖNWT Sportprodukte	ÖNWT-SPORT	N801100	L-Carnitin Liquid	;"Peeroton", Sportgetränk
ÖNWT Sportprodukte	ÖNWT-SPORT	N804100	Hydrate & Perform Pulver Lemon	;"Isostar", "Maresi Austria GmbH", Sportgetränk Pulver
ÖNWT Sportprodukte	ÖNWT-SPORT	R701210	Fat Free Protein 85	;"", "Top Level", Sportgetränk, Pulver
ÖNWT Sportprodukte	ÖNWT-SPORT	N801400	Gel	;"PowerBar", Sportgetränk, div. Sorten

ÖNWT Süßwaren	ÖNWT-SÜSS	B601100	Nutella&GO	;"Ferrero", Brot Sticks ohne Nutella
ÖNWT Süßwaren	ÖNWT-SÜSS	D405710	Bratapfel Stollen	;"Bahlsen", Weihnachtsgebäck, Premium-Stollen mit Bratapfel-Zimt-Füllung
ÖNWT Süßwaren	ÖNWT-SÜSS	D701200	Marmeladen Knöpfe	;"Manner", Lebkuchen mit Marmealdenfüllung und Schokoglasur
ÖNWT Süßwaren	ÖNWT-SÜSS	D713210	BIO-Schoko-Orange-Keks	;"EZA", Snacks; PNr.: 99196
ÖNWT Süßwaren	ÖNWT-SÜSS	S201300	Magnum Mandel	;"Eskimo", Eis

ÖNWT TCM	ÖNWT-TCM	C102910	Gerste gekeimt getrocknet	;"Fair Trade AG", gekeimtes Vollkorn Gerstenmehl; PNr.: 2029
ÖNWT TCM	ÖNWT-TCM	C301310	Klebreis roh	;"Süßreis, Mochi
ÖNWT TCM	ÖNWT-TCM	G013410	Beifuß getrocknet	
ÖNWT TCM	ÖNWT-TCM	G014410	Arame getrocknet	;"Alge
ÖNWT TCM	ÖNWT-TCM	G015410	Wakame getrocknet	;"Braunalge

ÖNWT Tiefkühl Kost	ÖNWT-TK	B502510	Laugenstange mit Salz	;"Ditsch", tiefgekühlt Teigling vorgegärt; PNr.: 1422
ÖNWT Tiefkühl Kost	ÖNWT-TK	F214200	Marillenwürfel tiefgekühlt	;"Ditsch", tiefgekühlt Teigling mit Salz; PNr.: 1171
ÖNWT Tiefkühl Kost	ÖNWT-TK	G719210	Stangenbrechbohnen	;"Bonduelle", Tiefkühl-Gemüse; PNr.: 13053 DHSC04
ÖNWT Tiefkühl	ÖNWT-TK	G716210	Sojabohnen tiefgekühlt	;"Spar Vital"

Kost				
ÖNWT Tiefkühl Kost	ÖNWT-TK	C901200	Genießer Pfanne Nasi Goreng	;"Iglo", indonesisches Reisgericht

ÖNWT Trink- und Sondennahrung	ÖNWT-TSN	A002100	Fresubin protein energy DRINK, Vanille	;"Fresenius" Trinknahrung; PNr.: 703850S
ÖNWT Trink- und Sondennahrung	ÖNWT-TSN	A009200	Resource 7-Korn InstantBrei	;"Nestlé", Instantpulver, Trinknahrung
ÖNWT Trink- und Sondennahrung	ÖNWT-TSN	A011210	Duocal	;"Nutricia", eiweißfreie Pulvernahrung; PNr.: 117547
ÖNWT Trink- und Sondennahrung	ÖNWT-TSN	A011310	A011310;ÖNWT-TSN;Renapro Sahne-Geschmack	;"RenaCare", ergänzende Eiweißnahrung, Pulver; PNr.: 8728474
ÖNWT Trink- und Ergänzungsnahrung	ÖNWT-TSN	A011410	A011410;ÖNWT-TSN;ReNutritioner Dialyse	;"B.Braun AG", hochkalorische Zusatznahrung, Pulver; PNr.: 0695479

So wie der BLS enthält auch die ÖNWT an die 120 Inhaltsstoffe in unterschiedlichen Gruppen:

Code	Bezeichnung	/ 100g	/ Portion (125 g)	/ 1000 kcal	Einheit
- Zusammensetzung					
GJ	Brennwert	255,00	318,75	4.180,33	kJ
GCAL	Energie	61,00	76,25	1.000,00	kcal
ZE	Eiweiß	340,00	425,00	5.573,77	mg
ZK	Kohlenhydrate	14.350,00	17.937,50	235.245,90	mg
ZF	Fett	49,00	61,25	803,28	mg
ZB	Ballaststoffe	2.010,00	2.512,50	32.950,82	mg
ZA	Alkohol	0,00	0,00	0,00	mg
ZM	Mineralstoffgehalt	320,00	400,00	5.245,90	mg
ZD	Gehalt organischer Säuren	460,00	575,00	7.540,98	mg
ZW	Wasser	82.470,00	103.087,50	1.351.967,21	mg
+ Vitamine					
+ Mineralstoffe					
+ Spurenelemente					
+ Kohlenhydrate					
+ Ballaststoffe					
+ Aminosäuren					
+ Fettsäuren					
- Gesamtkennzahlen					
GKB	Broteinheiten	1,20	1,50	19,67	BE
GFPS	P/S Verhältnis	1,33	1,33	1,33	-
GMKO	Gesamt Kochsalz	3,00	3,75	49,18	mg
- Portionsgrößen					
STKg	Stück groß	140,00	140,00	140,00	g
STKkl	Stück klein	90,00	90,00	90,00	g
STKm	Stück mittel	115,00	115,00	115,00	g
GP	Portion	125,00	125,00	125,00	g

Auch in der ÖNWT sind die Nährwerte ohne fehlende Werte, also ohne Nullstellen und Lücken, verfügbar.

Die hinterlegten Allergeninformationen:

Code	Bezeichnung	in Spuren	sicher enthalten	sicher nicht enthalten	vielleicht enthalten
ASPARTAM	Aspartam - Phenylalaninquelle	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EI	Ei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ERDNUSS	Erdnuß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FISCH	Fisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GLUTEN	Gluten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KREBS	Krebs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LUPINEN	Lupinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MILCH	Milch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NUSS	Nüsse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SCHALEN	Schalenfrüchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SCHWEFEL	SO2 Schwefel	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SELLERIE	Sellerie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SENF	Senf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SESAM	Sesam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOJA	Soja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
WEICHTIER	Weichtiere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Die Zuordnungen gemäß der TCM:

Bereich	Bezeichnung	Bewertung
- Bereich : Element		
Element	Erde	
Element	Holz	
- Bereich : Geschmack		
Geschmack	sauer	
Geschmack	süß	
- Bereich : Indikation, Funktion		
Indikation, Funktion	Blut tonisieren/nähren	3
Indikation, Funktion	Feuchtigkeit transformieren	1
Indikation, Funktion	Feuer reduzieren	2
Indikation, Funktion	Herz-Blut tonisieren/nähren	3
Indikation, Funktion	Hitze ausleiten	1
Indikation, Funktion	Hitze eliminieren	2
Indikation, Funktion	Lungen-Qi tonisieren/nähren	2
Indikation, Funktion	Milz-Qi tonisieren/nähren	2
Indikation, Funktion	Nässe ausleiten	1
Indikation, Funktion	Qi tonisieren/nähren	2
Indikation, Funktion	Stuhlgang regulieren	2
Indikation, Funktion	Toxine ausleiten	2
Indikation, Funktion	Yin tonisieren/nähren	1
- Bereich : Kontraindikation		
Kontraindikation	Kälte in der Mitte	
- Bereich : Organ		
Organ	Dickdarm	
Organ	Gallenblase	
Organ	Lunge	
Organ	Magen	
Organ	Milz	
- Bereich : Syndrom TCM		
Syndrom TCM	Dickdarm-Feuchte-Hitze	1
Syndrom TCM	Lungen-Trockenheit	1
Syndrom TCM	Magen-Feuer	2
Syndrom TCM	Magen-Trockenheit	1
Syndrom TCM	Milz-Feuchte-Hitze	1
- Bereich : Thermik		
Thermik	kühl	
- Bereich : Westliche Syndrome und Symptome		
Westliche Syndrome un	Cholesterinwert erhöht	1
Westliche Syndrome un	Diabetes mellitus	1
Westliche Syndrome un	Schlafstörung	3
Westliche Syndrome un	Schleim	1
Westliche Syndrome un	Trockenheit	1
Westliche Syndrome un	Ödem	1

Portionsgrößen:

Bei Handelsprodukten werden die Portionsgrößen gemäß den Herstellerangaben hinterlegt. Für Basisprodukte (z.B. eine Karotte) aus dem BLS wurden die Portionsgrößen gemäß der Monica-Mengenliste zugeordnet.

Code	Bezeichnung	/ 100g	/ Portion (0,5 g)	/ 1000 kcal	Einheit
- Portionsgrößen					
EL	EL		15,00	15,00	15,00 g
MSP	Messerspitze		0,25	0,25	0,25 g
PRI	Prise		0,05	0,05	0,05 g
TL	TL		5,00	5,00	5,00 g
GP	Portion		0,50	0,50	0,50 g
- Portionsgrößen					
SB	Scheibe		3,00	3,00	3,00 g
STKg	Stück groß		55,00	55,00	55,00 g
STKkl	Stück klein		30,00	30,00	30,00 g
STKm	Stück mittel		35,00	35,00	35,00 g
TL	TL		5,00	5,00	5,00 g
GP	Portion		30,00	30,00	30,00 g

Technische Umsetzung der ÖNWT

Die ÖNWT liegt als SQL-Datenbank in einem Microsoft-SQL-Server vor und kann in unterschiedlichen Formaten bereitgestellt werden:

- XLS und verwandte

- XML lt. nut.s interner Struktur
- ASCII-Text, CRLF, fixed length
- SQL Bulk insert

Erfassungsprozess und Qualitätssicherung der ÖNWT

Zu jedem erfassten oder geänderten Datensatz ist die entsprechende Dokumentation verfügbar:

- Art der Änderung
- Grund der Änderung
- Wer hat geändert
- Änderungsdatum

Die Originaldokumente der Daten (Etiketten, Internetseiten, Ausdrücke, Spezifikationen) sind auf Papier verfügbar und über eine Dokumentationsnummer abrufbar. In den Erfassungs- und Freigabeprozess sind die Herstellerfirmen eingebunden. Diese erhalten einen Datenauszug samt Begleitschreiben mit der Bitte um Kenntnisnahme, Kontrolle und Feedback. Wenn Firmen keine Aufnahme in die ÖNWT wünschen, werden die Datensätze wieder entfernt bzw. gar nicht aufgenommen.

Jeder Datensatz wird einem Wiedervorlageschema zugeordnet (monatlich, quartalsweise, jährlich) und dem entsprechend auf Aktualisierung geprüft.

Nährwerte:

Für die Erfassung der Nährwerte sind diese Informationen unumgänglich:

- Nährwerte lt. LMIV
- Zutatenliste

Optimaler Weise liegt eine Spezifikation vor, damit das Produkt bestmöglich eingeschätzt werden kann. Wenn es möglich ist, ein ähnliches Lebensmittel aus der Nährwerttabelle als Vorlage zu übernehmen, wird dieses gewählt. Alternativ kann über die Zutatenliste ein fiktives Rezept mit geschätzten Mengen erstellt werden. Ziel ist in beiden Fällen eine Vorlage für eine Nährstoffverteilung zu haben, die dem neuen Lebensmittel weitgehend entspricht. Über ein Referenzwertverfahren werden dann in einem mathematischen Modell die tatsächlich vorliegenden Nährwerte übernommen und abhängige Werte angepasst.

Beispiel:

Es soll ein Produkt erfasst werden, das lt. Spezifikation 1.200 mg Eiweiß enthält. Im BLS findet sich ein ähnliches Lebensmittel, das 1.600 mg Eiweiß enthält. Das Referenzwertverfahren übernimmt die 1.200 mg der Spezifikation und passt anteilig an:

- Wassergehalt erhöhen
- Energiegehalt verringern
- Alle Aminosäuren verringern

Allergene

Der Erfassungsprozess der Allergene ist für zusammengesetzte Lebensmittel der ÖNWT und der Grundlebensmittel des BLS unterschiedlich. Während für die Daten der ÖNWT Spezifikationen vorliegen, die die Allergene ausweisen, ist das für die Daten des BLS nicht der Fall. Für zusammengesetzte Lebensmittel, deren Zusammensetzung nicht bekannt ist und für die keine Spezifikation vorliegt, werden daher keine Annahmen getroffen. Für unverarbeitete Lebensmittel werden jene Allergene zugeordnet, die natürlich im Produkt vorkommen. Eine mögliche Kontamination durch Produktion, Lagerung oder Transport wird nicht berücksichtigt.

Die Informationen der Allergene werden daher wie folgt vergeben:

- Zusammensetzung unbekannt
Für dieses Produkt ist die Zusammensetzung unbekannt und es kann daher keine Aussage über enthaltene oder nicht enthaltene Allergene getroffen werden. Es ist nicht zu erwarten, dass für dieses Produkt die notwendigen Daten zur Verfügung stehen werden.
- Noch nicht bearbeitet
Dieses Produkt wurde noch nicht bearbeitet. Es können keine Aussagen über Allergene getroffen werden. Die notwendigen Daten werden recherchiert.
- Allergen X ist nicht enthalten
Laut Spezifikation nicht enthalten bzw. im Grundlebensmittel nicht enthalten.
- Allergen X ist enthalten
Laut Spezifikation enthalten bzw. im Grundlebensmittel enthalten.
- Allergen X ist in Spuren enthalten
Laut Spezifikation in Spuren enthalten. Wird bei den Grundlebensmitteln des BLS nie gesetzt.
- Allergen X ist vielleicht enthalten
Wird gesetzt, wenn anzunehmen ist, dass das Allergen (in Spuren) enthalten ist, aber die Spezifikation das nicht ausweist.

TCM

Die Zuordnung der TCM-Daten wird von entsprechenden ExpertInnen durchgeführt. Die TCM-Daten beziehen sich nicht nur auf einzelne Lebensmittel der Datenbank, sondern werden in der gesamten ÖNWT sowie in den Datensätzen des BLS ergänzt (ausschließlich Lebensmittel-Datensätze, keine Rezept-Datensätze). Dabei werden sowohl die in der 5-Elemente-Ernährung gängigen Zuordnungskriterien (Element, Geschmack, Thermik und Organbezug) als auch zusätzliche Diagnosekriterien (Indikation und Funktion, Kontraindikation, TCM-Syndrom, westliche Symptome und Syndrome) vergeben. Dadurch wird eine entsprechende Suchfunktion für den Anwender gewährleistet. Literaturrecherche und intensiver Austausch mit AnwenderInnen der TCM in der Ernährungsberatung sichert einen breiten Konsens. Bei der verwendeten Literatur wird besonders darauf geachtet, dass diese zumindest in Teilbereichen auf wissenschaftlich erhobenen Grundlagen beruht. Im Bereich der Daten der TCM muss zugestanden werden, dass die TCM keine wissenschaftlichen Kriterien für eine Zuordnung und auch keine Regulatorien bereithält. Andere würden im Einzelfall andere Zuordnungen bevorzugen. Allerdings werden im Falle von Mehrfachzuordnungen alle Zuordnungen ergänzt. Dadurch wird gewährleistet, dass im Einzelfall die jeweils passende Zuordnung verwendet werden kann.

Quellenverweis für TCM-Datensätze (in alphabetischer Reihenfolge):

- Blarer Zalokar U, von Blarer P, Praxisbuch Westliche Heilkräuter und Chinesische Medizin: Wirkungsbeschreibung und Indikationen im Westen gebräuchlicher Phytotherapeutika, Bacopa Verlag, Schiedlberg, 1. Auflage, 2010
- Focke C, Hillenbrand N, Leitfaden Chinesische Medizin, Urban&Fischer, München, 5. Auflage, 2006
- Hempen C-H, Engelhardt U, Chinesische Diätetik Grundlagen und praktische Anwendung, Urban&Fischer, München-Jena, 3. Auflage, 2006
- Kastner J, Propädeutik der Chinesischen Diätetik, Hippokrates Verlag, Stuttgart, 2. Auflage, 2003
- Nichterl C, Die 5-Elemente-Tabelle - Thermik und Geschmack von Lebensmitteln, http://www.essenz.at/fileadmin/dokumente/lebensmitteltabelle_essenz.pdf, Zugriff: April 2013
- Ploberger F, Westliche Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, Bacopa Verlag, Schiedlberg, 6. Auflage, 2009
- Ross J, Westliche Heilpflanzen und Chinesische Medizin: Eine klinische Materia Medica, Verlage für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr GmbH, Bad Kötzting, 2009
- SBO-TCM (Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin), Praxisbuch Nahrungsmittel und Chinesische Medizin: Wirkungsbeschreibungen und Indikationen der im Westen gebräuchlichen Lebensmittel, Bacopa Verlag, Schiedlberg, 1. Auflage, 2009
- Schneider K, Kraftsuppen nach der Chinesischen Heilkunde: Wohltuende und stärkende Fünf-Elemente-Suppen für die westliche Küche, Joy Verlag, Sulzberg, 10. Auflage, 2006
- Temelie B, Tribut B, Das Fünf Elemente Kochbuch, Joy Verlag, Oy-Mittelberg, 30. Auflage, 2009

Die Dateneingabe der TCM-Daten basieren auf o.a. Quellen sowie den Erfahrungen aus eigener Praxis und dem Austausch mit KollegInnen, Lindenthal S, essenbelebt Ernährungsberatung e.U., www.essenbelebt.at, Baden, 2013 sowie laufend.

Probleme und Schwächen der ÖNWT

Jede Datensammlung mit dem Umfang des BLS oder der ÖNWT weist dort Schwächen auf, wo wenige Grunddaten verfügbar sind. Auch ist die Qualität der zugrundeliegenden Spezifikationen oftmals mangelhaft. Spezifikationen sind fallweise unstimmtig und nicht im Einklang mit den Verordnungen. Dann müssen Annahmen getroffen werden, das bedeutet immer einen Qualitätsverlust. Bei der ÖNWT hat die praktische Brauchbarkeit Vorrang. Im Zweifel wird einem geschätzten brauchbaren Wert Vorrang vor einem falschen Wert der Spezifikation gegeben.

Als schwierig zu betrachten sind Änderungszyklen der Produkte. Oft sind unterschiedliche Varianten der gleichen Produkte am Markt, die sich aber in ihren Eigenschaften unterscheiden. Nicht immer ist sichergestellt, dass Änderungen zeitnah in der ÖNWT abgebildet werden können.

Kontaktdaten

Dato Denkwerkzeuge :: Corneliusgasse 4 :: A-1060 Wien

Bernd Maierhofer

T +43 (0)1 581 29 70 :: F +43 (0)1 581 29 80

www.dato.at :: www.nutritional-software.at

bernd.maierhofer@dato.at