
BLS und ÖNWT

- Bundeslebensmittelschlüssel
- BLS-Code
- Österreichische Nährwerttabelle

Der Bundeslebensmittelschlüssel - BLS

- Als Standardinstrument zur Auswertung von ernährungsepidemiologischen Studien und Verzehrerhebungen in Deutschland entwickelt vom Max Rubner-Institut, Karlsruhe
- Nährwertdatenbank mit weltweit größter Anzahl an Lebensmittel
- Version 3.0: 14 814 Lebensmittel mit je 131 Nährstoffen
- Datenbank mit analysierten und berechneten Nährstoffen der Lebensmittel (überwiegend mittels Algorithmen und Modellberechnungen)

F110110

Hauptnährstoffe

Zusammensetzung

GJ	Brennwert	221,00	kJ
GCAL	Energie	53,00	kcal
ZE	Eiweiß	326,00	mg
ZK	Kohlenhydrate	11.652,00	mg
ZF	Fett	400,00	mg
ZB	Ballaststoffe	2.054,00	mg
ZA	Alkohol	0,00	mg
ZM	Mineralstoffgehalt	284,00	mg
ZO	Gehalt organischer Säuren	467,00	mg
Zw	Wasser	84.817,00	mg

F110110

Fettsäuren			Aminosäuren			Kohlenhydrate und Ballaststoffe		
Fettsäuren			Aminosäuren			Kohlenhydrate		
FS	gesättigte Fettsäuren	89,00	EALA	Alanin	14,00 mg	KM	Monosaccharide (1M)	7.829,00 mg
FC	Cholesterin	0,00	EARG	Arginin	7,00 mg	KD	Disaccharide (2M)	2.674,00 mg
F100	Caprinsäure	0,00	EASP	Asparginsäure	93,00 mg	KA	Summe Zuckerkohole	514,00 mg
F120	Laurinsäure	2,00	ECYS	Cystin	1,00 mg	KAM	Mannit	0,00 mg
F140	Myristinsäure	3,00	EEA	Essentielle Aminosäuren	90,00 mg	KAS	Sorbit	514,00 mg
F141	Tetradecensäure	0,00	EGLU	Glutaminsäure	24,00 mg	KAX	Xylit	0,00 mg
F150	Pentadecylsäure	0,00	EGLY	Glycin	9,00 mg	KDL	Lactose (Milchzucker)	0,00 mg
F151	Pentadecensäure	0,00	EH	Hansäure	15,00 mg	KDM	Maltose (Malzucker)	0,00 mg
F160	Palmitinsäure	72,00	EHIS	Histidin	6,00 mg	KDS	Saccharose (Rübenzucker)	2.674,00 mg
F161	Palmitoleinsäure	2,00	EILE	Isoleucin	9,00 mg	KMF	Fructose (Fruchtzucker)	5.831,00 mg
F162	Hexadecadiensäure	0,00	ELEU	Leucin	15,00 mg	KMG	Galactose (Schleimzucker)	0,00 mg
F164	Hexadecatetraensäure	0,00	ELYS	Lysin	14,00 mg	KMT	Glucose (Traubenzucker)	1.998,00 mg
F170	Margarinsäure	0,00	EMET	Methionin	3,00 mg	KP	Polysaccharide (>10M)	594,00 mg
F171	Heptadecensäure	0,00	ENA	nichtessentielle Aminosäuren	161,00 mg	KPG	Glykogen (tierische Stärke)	0,00 mg
F180	Stearinsäure	12,00	EP	Purin-N	5,00 mg	KPON	Oligosaccharide, nicht resorbierbar	0,00 mg
F181	Ölsäure	22,00	EPHE	Phenylalanin	8,00 mg	KPOR	Oligosaccharide, resorbierbar	0,00 mg
F182	Linolsäure	161,00	EPRO	Prolin	9,00 mg	KPS	Stärke	594,00 mg
F183	Linolensäure	35,00	ESER	Sein	12,00 mg	Ballaststoffe		
F184	Stearidonsäure	0,00	ETHR	Threonin	8,00 mg	KBC	Cellulose	558,00 mg
F193	Nonadecatriensäure	0,00	ETRP	Tryptophan	2,00 mg	KBH	Poly-Hexosen	182,00 mg
F200	Arachinsäure	0,00	ETYP	Tyrosin	5,00 mg	KBL	Lignin	10,00 mg
F201	Eicosensäure	0,00	EVAL	Valin	11,00 mg	KBN	Wasserunlösliche Ballaststoffe	1.524,00 mg
F202	Eicosadiensäure	0,00	Vitamine			Mineralstoffe und Spurenelemente		
F203	Eicosatriensäure	0,00	Vitamine			Mineralstoffe		
F204	Arachidonsäure	0,00	VA	Vitamin A - Retinoläquivalent	8,00 µg	MNA	Natrium	3,00 mg
F205	Eicosapentaensäure (EPA), Timodonsäure	0,00	VAC	Vitamin A - Carotin	43,00 µg	MCA	Calcium	6,00 mg
F220	Behensäure	0,00	VAR	Vitamin A - Retinol	0,00 µg	MCL	Chlor	2,00 mg
F221	Erucasäure	0,00	VB1	Vitamin B1 - Thiamin	30,00 µg	MK	Kalium	131,00 mg
F222	Docosadiensäure	0,00	VB12	Vitamin B12 - Cobalamin	0,00 µg	MMG	Magnesium	5,00 mg
F223	Docosatriensäure	0,00	VB2	Vitamin B2 - Riboflavin	27,00 µg	MP	Phosphor	12,00 mg
F224	Docosatetraensäure	0,00	VB3	Vitamin B3 - Niacin, Nicotinsäure	217,00 µg	MS	Schwefel	6,00 mg
F225	Docosapentaensäure (DPA)	0,00	VB3A	Vitamin B3 - Niacinäquivalent	253,00 µg	Spurenelemente		
F226	Docosahexaensäure (DHA), Clopanodonsäure	0,00	VB5	Vitamin B5 - Pantothersäure	95,00 µg	MCU	Kupfer	100,00 µg
F240	Lignocerinsäure	0,00	VB6	Vitamin B6 - Pyridoxin	50,00 µg	MF	Fluor	7,00 µg
F241	Selacholeinsäure	0,00	VB7	Vitamin B7 - Biotin	1,20 µg	MFE	Eisen	483,00 µg
F40	Buttersäure	0,00	VB9G	Vitamin B9 - gesamte Folsäure	8,00 µg	MJ	Jod	2,00 µg
F60	Capronsäure	0,00	VC	Vitamin C - Ascorbinsäure	11.714,00 µg	MMN	Mangan	67,00 µg
F80	Caprylsäure	0,00	VD	Vitamin D - Calciferole	0,00 µg	MZN	Zink	114,00 µg
FG	Glycerin + Lipide	80,00	VE	Vitamin E - Tocopheroläquivalente	511,00 µg			
FK	kurzkettige Fettsäuren	0,00	VEAT	Vitamin E - Tocopherole	500,00 µg			
FL	langkettige Fettsäuren	309,00	VK	Vitamin K - Phyllochinon	4,00 µg			
FM	mittelkettige Fettsäuren	0,00						
FP	mehrfach unesättigte Fettsäuren	196,00						

Der Bundeslebensmittelschlüssel BLS

ANALYSIERT

chemische Analysen von ca. 1200 vorwiegend unverarbeiteten
Lebensmitteln (z.B. aus SFK)
z.B. Hauptnährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe

BERECHNET

abhängige Nährwerte (z.B. kcal wird aus Hauptnährstoffen berechnet)
fehlende Nährwerte (werden über hierarchische Strukturen errechnet)
Rezepturen
unterschiedliche Verarbeitungsformen (z.B. Saft, Mehl, Konserve)

Der BLS-Code (SBLS)

Beispiel: F110110

1. Stelle: beschreibt die Hauptgruppe
F = Früchte



Der BLS-Code (SBLS)

Beispiel: F110110

2. Stelle: beschreibt die Untergruppe
F1 = Kernobst



Der BLS-Code (SBLS)

Beispiel: F110110

3.-5. Stelle: beschreiben Lebensmittel
und liefern gegebenenfalls
eine Spezifizierung

101 = Apfel



Der BLS-Code (SBLS)

Beispiel: F110110

6. Stelle: beschreibt Zubereitung
bzw. Garverfahren
1= unverarbeitet, roh



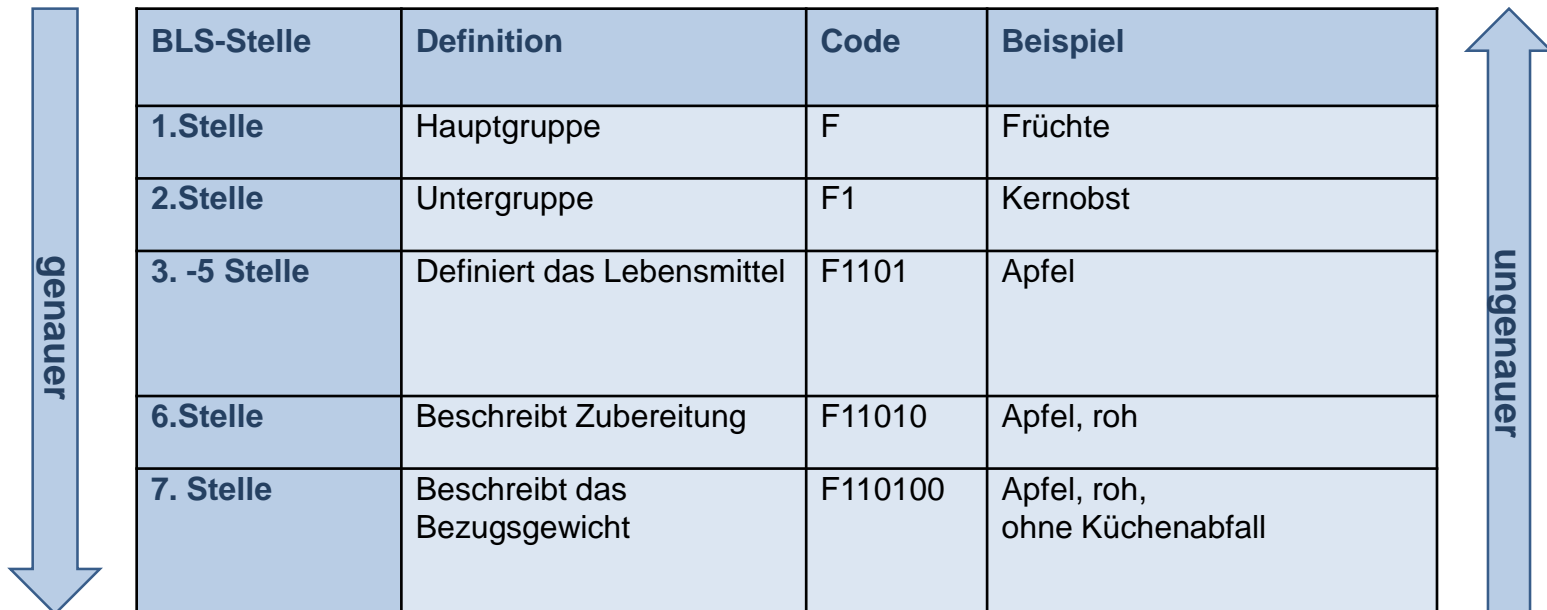
Der BLS-Code (SBLS)

Beispiel: F110110

7. Stelle: das Bezugsgewicht
0= ohne Küchenabfall



Der BLS-Code (SBLS)



BLS-Stelle	Definition	Code	Beispiel
1.Stelle	Hauptgruppe	F	Früchte
2.Stelle	Untergruppe	F1	Kernobst
3. -5 Stelle	Definiert das Lebensmittel	F1101	Apfel
6.Stelle	Beschreibt Zubereitung	F11010	Apfel, roh
7. Stelle	Beschreibt das Bezugsgewicht	F110100	Apfel, roh, ohne Küchenabfall

Vorteile des BLS

- Hps. lokale Daten
- Viele Lebensmittel
- Viele Nährstoffe
- Gruppenwerte/ hierarchische Gliederung
- Keine fehlenden Werte
- Anerkannte Datenbank (rechtlich)

Nachteile des BLS

- Nicht für die Berechnung strenger Diäten entwickelt
- Werte müssen nicht notwendigerweise mit der Analyse eines bestimmten Lebensmittels übereinstimmen
- Keine österreichischen Produkte/Bezeichnungen
- Keine Angabe zu den Rezepten

Die Österreichische Nährwerttabelle (ÖNWT)

- Die ÖNWT wird von dato Denkwerkzeuge in Zusammenarbeit mit dem Institut für Ernährungswissenschaften der Universität Wien herausgegeben
- Österreichische Synonyme für BLS-Einträge:
Quark → Topfen, Möhre → Karotte
- Ergänzung zum BLS
 - ca. 3800 LM für Endverbraucher
 - ca. 2250 LM für Gemeinschaftsverpflegung/Großküchen und LM-Industrie
- Markennamen im Synonym
- Rezepte ca. 940

Die Österreichische Nährwerttabelle (ÖNWT)

- Österreichische Produkte (z.B. Milchprodukte, Bäckereiprodukte)
- Markenprodukte (z.B. Danone, Manner,...)
- Laktose- und glutenfreie Produkte (Schär, Minus L,...)
- Trinknahrungen (z.B. Fresubin etc.)
- Fast Food (Mc Donalds) und Tiefkühlprodukte (Iglo)
- Gemeinschaftsverpflegung
- Lebensmittelproduktion
- wird ständig erweitert