

Einleitung

Leben ist mit einem ständigen Verbrauch von Nahrungsenergie verbunden, sodass wir auf die regelmäßige Aufnahme von Nahrung angewiesen sind. Unsere Nahrung liefert aber nicht nur Energie, die wir in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) messen, sondern auch zahlreiche Nährstoffe. Diese benötigen wir in unterschiedlichen Mengen für den Aufbau und Erhalt unseres Körpers sowie für viele lebenswichtige Körperfunktionen.

■ Unsere Lebensmittel heute

Heutzutage steht uns ein vielfältiges, fast unüberschaubar großes Angebot an Lebensmitteln und Gerichten zur Verfügung, aus dem wir wählen können. Dabei sind die Menge und die Zusammensetzung der mit den Mahlzeiten (und zwischendurch) aufgenommenen Lebensmittel entscheidend für unser Wohlbefinden, unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie für unsere kurz- und langfristige Gesundheit. Leider sind auf vielen Lebensmitteln keine oder nur unvollständige Nährstoffangaben vorhanden.

In vielen Fällen ist der Energie- und Nährstoffgehalt eines Lebensmittels weder äußerlich noch durch unsere Sinnesorgane erkennbar. Daher ist eine aktuelle Nährwerttabelle, die alle häufig verzehrten Lebensmittel und Gerichte enthält, für

die Auswahl und die Beurteilung von Lebensmitteln von großem Wert.

Das Lebensmittelangebot und unsere Verzehrgewohnheiten unterliegen einem ständigen Wandel. Es werden heute, im Vergleich zu früher, vielfach neue Lebensmittel oder altbekannte Lebensmittel mit geänderten Zusammensetzungen angeboten. So sind Fleisch und daraus hergestellte Fleisch- und Wurstwaren heute oft deutlich fettärmer, eiweißreicher und damit energieärmer als früher; der Salzgehalt mancher Produkte wurde vermindert. Zudem hat der Verzehr von neuen Lebensmitteln, Fast-Food-Gerichten, Fertigprodukten und anderen verzehrfertigen Produkten (z.B. in Bäckereien und Metzgereien) stark zugenommen. Mit diesen Entwicklungen verändert sich auch das Spektrum an Lebensmitteln, über die Informationen zu Nährwertgehalten benötigt werden. Daher ist eine regelmäßige Überarbeitung und Weiterentwicklung einer Nährwerttabelle erforderlich.

■ Über diese Nährwerttabelle

In diesem Tabellenwerk finden Sie eine Auswahl von über 1300 Lebensmitteln mit ihren wichtigsten Inhaltsstoffen. Entscheidungsgrundlage für die Aufnahme eines Lebensmittels in diese Nährwerttabelle waren einerseits verschiedene Verzehrstudien und andererseits das aktuelle

Lebensmittelangebot. Somit konnten die Lebensmittel und Gerichte, die in Deutschland am häufigsten verzehrt werden, in die vorliegende Tabelle aufgenommen werden.

Neben den Grundnahrungsmitteln werden auch zahlreiche verarbeitete Lebensmittel und verzehrfertige Gerichte in dieser Tabelle berücksichtigt. Säuglingsmilchpräparate, Beikost und andere diätetische Lebensmittel wurden dagegen nicht aufgenommen. Bei diesen Lebensmitteln liefern die rechtlich vorgeschriebenen Herstellerangaben in der Regel zuverlässigere Informationen über die Zusammensetzung als eine auf Durchschnittswerten basierende Nährwerttabelle.

Die Nährwertangaben in diesem Werk stützen sich auf die aktuellen Daten bekannter Standardwerke und einschlägiger Lebensmitteldatenbanken (inkl. der aktuellen Version des Bundeslebensmittelschlüssels). Lagen in Deutschland keine verwertbaren Angaben vor, wurde auf internationale Standardwerke und Datenbanken zurückgegriffen. Nährwertangaben, z.B. für Gerichte und Wurstwaren, wurden mithilfe von Standardrezepten berechnet.

Die große natürlich vorkommende Streubreite in der Zusammensetzung unserer Lebensmittel und Gerichte sowie unterschiedliche Lagerungs- und Zubereitungsverluste, Reifezustände und Erntezeitpunkte führen dazu, dass die Nährwert-