

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 Verzehrsgewohnheiten 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-

angaben vielfach nur Schätzungen der tatsächlichen Gehalte sein können. Daher haben wir in der vorliegenden Tabelle bei vielen Inhaltsstoffen darauf verzichtet, Kommastellen anzugeben. Außerdem haben wir viele Nährstoffangaben auf- oder abgerundet, um nicht eine Genauigkeit vorzutäuschen, die in Wirklichkeit nicht vorhanden ist, und um das Berechnen der Gesamtaufnahme eines Nährstoffs zu vereinfachen. Es versteht sich von selbst, dass ein „übergenaues“ Rechnen bei Nährwertberechnungen grundsätzlich vermieden werden sollte. Geringe Abweichungen der Nährwertangaben, z. B. auf der Verpackung eines Lebensmittels, von den Angaben in einer Nährwerttabelle sind eher die Regel als die Ausnahme.

Trotz methodisch bedingter Ungenauigkeiten von Nährstoffangaben ist diese Nährwerttabelle ein unentbehrlicher Helfer für alle, deren Aufgabe und Ziel eine bedarfsgerechte Ernährung ist oder die einfach mehr über die Zusammensetzung unserer Lebensmittel wissen möchten. Suchen Sie beispielsweise Lebensmittel mit relativ geringem Energiegehalt, dann können Sie ganz einfach innerhalb einer Lebensmittelgruppe die Energiedichten vergleichen und eine energieärmere Alternative auswählen. Genauso einfach können Sie z. B. auch besonders vitamin- oder ballaststoffreiche Lebensmittel ermitteln.

■ Erläuterungen zum Gebrauch der Tabelle

Die Angaben für einzelne Nährstoffe, kcal und kJ beziehen sich auf den essbaren Anteil im verzehrfertigen Lebensmittel. Bei gekochten Lebensmitteln wurde in dieser Auflage ein üblicher Salzgehalt berücksichtigt. Viele Lebensmittel enthalten auch nicht essbare Anteile, wie z. B. Kerne, Schalen oder Knochen. Es ist natürlich nur der Nährstoffgehalt im essbaren Anteil von Interesse und in der Tabelle berücksichtigt. Schließlich essen wir nur das Fruchtfleisch einer Kiwi und das Fleisch eines Koteletts. Die Nährwertangaben beziehen sich daher auf 100 g Kiwifruchtfleisch und 100 g Kotelettfleisch.

Ein aus den Hauptnährstoffmengen eines Lebensmittels errechneter Energiewert muss nicht genau mit dem angegebenen Energiewert übereinstimmen, da Lebensmittel häufig weitere energieliefernde Inhaltsstoffe (z. B. organische Säuren) enthalten, die in der Nährwerttabelle nicht aufgeführt sind.

Neben den Energiewerten sind auf den linken Tabellenseiten die durchschnittlichen Protein-, Fett-, Cholesterin-, Kohlenhydrat-, Ballaststoff-, Speisesalz- und Wassergehalte aufgeführt. Diese enthalten für Fette auch Angaben über den Gehalt an gesättigten sowie einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Für Kohlenhydrate fin-

den sich Angaben über Mono- und Disaccharide (Summe) sowie Polysaccharide (überwiegend Stärke). Außerdem werden Angaben zu üblichen Portionsgrößen gemacht.

Folgendes Rechenbeispiel verdeutlicht die Berechnung der Nährstoffgehalte (hier: Cholesterin) für die Portionsgröße am Beispiel eines Eis: 100 g Ei enthalten 400 mg Cholesterin, der verzehrbare Anteil eines Eis sind lediglich 60 g.

Cholesterin pro Ei =

$$\frac{\text{Portionsgröße des Eis} \times \text{Cholesteringehalt in 100 g}}{100 \text{ g}} =$$

$$\frac{60 \text{ g} \times 400 \text{ mg}}{100 \text{ g}} = 240 \text{ mg}$$

Die rechten Tabellenseiten informieren über Mineralstoffgehalte (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat), über einige Spurenelementgehalte (Eisen, Zink) und über viele Vitamingehalte (fettlösliche Vitamine: Vitamin A in der Form des Retinols und β -Carotins sowie Vitamin E; wasserlösliche Vitamine: B₁, B₂, B₆, B₁₂, Folat und C). Für Vitamin A sind die Retinol- sowie β -Carotin-Gehalte der Lebensmittel getrennt angegeben (6 μg β -Carotin entsprechen 1 μg Retinoläquivalent). Die Summe aus Retinolgehalt und dem in Retinoläquivalente umgerechneten β -Carotin-Gehalt ergibt die Gesamtvitamin-A-Aufnahme.