

# Inhalt

|  |          |
|--|----------|
| <b>Einleitung</b> .....                        | <b>4</b> |
| □ Unsere Lebensmittel heute .....              | 4        |
| □ Über diese Nährwerttabelle .....             | 4        |
| □ Erläuterungen zum Gebrauch der Tabelle ..... | 5        |
| <b>Unsere Nährstoffe</b> .....                 | <b>6</b> |
| □ Hauptnährstoffe .....                        | 6        |
| Kohlenhydrate .....                            | 7        |
| Fette und Cholesterin .....                    | 7        |
| Proteine (Eiweiß) .....                        | 8        |
| Ballaststoffe .....                            | 8        |
| Alkohol .....                                  | 9        |
| □ Wasser .....                                 | 9        |
| □ Mineralstoffe und Spurenelemente .....       | 9        |
| Natrium und Kochsalz .....                     | 9        |
| Calcium .....                                  | 9        |
| Eisen und Zink .....                           | 10       |
| Jod .....                                      | 10       |
| □ Vitamine .....                               | 10       |
| Vitamin A (Retinol und β-Carotin) .....        | 10       |
| Vitamin D (Calciferol) .....                   | 10       |
| Vitamin E (Tocopherol) .....                   | 10       |
| Vitamin B1 (Thiamin) .....                     | 11       |
| Vitamin B2 (Riboflavin) .....                  | 11       |
| Vitamin B6 (Pyridoxin) .....                   | 11       |
| Vitamin B12 (Cobalamin) .....                  | 11       |
| Folat .....                                    | 11       |
| Vitamin C .....                                | 11       |
| □ Sekundäre Pflanzenstoffe .....               | 11       |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Ernährung und Gesundheit</b> .....                        | <b>12</b> |
| □ Energiedichte Lebensmittel .....                           | 12        |
| □ Adipositas: Ursache und Folgen .....                       | 12        |
| □ Richtlinien einer gesunden Ernährung .....                 | 13        |
| Die 10 Regeln der DGE .....                                  | 14        |
| Lebensmittelbasierte Empfehlungen .....                      | 15        |
| Der DGE-Ernährungskreis .....                                | 15        |
| Dreidimensionale Lebensmittelpyramide .....                  | 16        |
| D-A-CH-Referenzwerte   |           |
| für die tägliche Energie- und Nährstoffzufuhr .....          | 18        |
| für die tägliche Mineralstoff- und Spurenelementzufuhr ..... | 19        |
| für die tägliche Vitaminzufuhr .....                         | 20        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Tabellen</b> .....                                 | <b>21</b> |
| <b>Getreide und Getreideerzeugnisse</b> .....         | <b>22</b> |
| Getreide und Mehle .....                              | 22        |
| Brot und Brötchen .....                               | 24        |
| Dauerbackwaren .....                                  | 28        |
| Kuchen, Gebäck .....                                  | 30        |
| Frühstückszerealien und -flocken .....                | 36        |
| Teigwaren und Nudeln .....                            | 38        |
| <b>Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und Kräuter</b> ..... | <b>38</b> |
| Gemüse und Gemüseprodukte .....                       | 38        |
| Kartoffeln und Kartoffelprodukte .....                | 48        |
| Hülsenfrüchte .....                                   | 50        |
| Sprossen .....  | 52        |
| Pilze .....   | 52        |
| Kräuter .....   | 54        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Obst, Nüsse und Samen . . . . .</b>                     | <b>54</b>  |
| Obst und Obstprodukte . . . . .                            | 54         |
| Nüsse und Samen . . . . .                                  | 62         |
| <b>Milch, Milchprodukte, Käse . . . . .</b>                | <b>66</b>  |
| Milch . . . . .  | 66         |
| Milchmischgetränke . . . . .                               | 66         |
| Milchprodukte . . . . .                                    | 66         |
| Frischkäse und Speisequark . . . . .                       | 70         |
| Käse . . . . .   | 72         |
| <b>Fleisch, Fleischprodukte, Eier . . . . .</b>            | <b>78</b>  |
| Fleisch (inkl. Geflügelfleisch) . . . . .                  | 78         |
| Fleischgerichte . . . . .                                  | 82         |
| Fleisch- und Wurstwaren . . . . .                          | 86         |
| Eier . . . . .   | 90         |
| <b>Fisch, Meeresfrüchte und ihre Erzeugnisse . . . . .</b> | <b>90</b>  |
| Fisch . . . . .  | 90         |
| Krusten- und Weichtiere . . . . .                          | 94         |
| Fischwaren und Fischgerichte . . . . .                     | 94         |
| <b>Fette und Öle . . . . .</b>                             | <b>96</b>  |
| Pflanzliche Öle und Fette . . . . .                        | 96         |
| Streich- und sonstige Fett . . . . .                       | 98         |
| Tierische Fette . . . . .                                  | 100        |
| <b>Getränke . . . . .</b>                                  | <b>100</b> |
| Wasser und Erfrischungsgetränke . . . . .                  | 100        |
| Kaffee und Tee . . . . .                                   | 102        |
| Bier . . . . .   | 104        |
| Wein und Sekt . . . . .                                    | 104        |
| Liköre und Spirituosen . . . . .                           | 106        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Süßwaren, Fertiggerichte, Saucen und Würzmittel . . . . .</b>                                  | <b>108</b> |
| Speiseeis . . . . .   | 108        |
| Nachspeisen . . . . .   | 110        |
| Süßwaren . . . . .  | 110        |
| Zucker . . . . .  | 114        |
| Brotaufstriche . . . . .  | 114        |
| Saucen und Würzmittel . . . . .   | 116        |
| Zutaten . . . . .   | 118        |
| Fertigsalate . . . . .  | 120        |
| Suppen und Eintöpfe . . . . .   | 122        |
| Nudelgerichte . . . . .   | 124        |
| Weitere Gerichte . . . . .  | 126        |
| <br>  |            |
| <input type="checkbox"/> Laktoseunverträglichkeit und Laktosegehalt von Lebensmitteln . . . . .   | 130        |
| <input type="checkbox"/> Fruktoseunverträglichkeit und Fruktosegehalt von Lebensmitteln . . . . . | 131        |
| <input type="checkbox"/> Trans-Fettsäuren und trans-Fettsäuren-Gehalt von Lebensmitteln . . . . . | 133        |
| <input type="checkbox"/> Kochsalzgehalt von Lebensmitteln . . . . .                               | 134        |
| <input type="checkbox"/> Jodgehalt von Lebensmitteln . . . . .                                    | 134        |
| <br>  |            |
| Literaturhinweise . . . . .   | 135        |
| Register . . . . .  | 136        |