

Inhalt

Einleitung	4
■ Unsere Lebensmittel heute	4
■ Über diese Nährwerttabelle	4
■ Erläuterungen zum Gebrauch der Tabelle	5
Unsere Nährstoffe	6
■ Hauptnährstoffe	6
Kohlenhydrate	7
Fette und Cholesterin	7
Proteine (Eiweiß)	8
Ballaststoffe (Naturfasern)	8
Alkohol	9
■ Wasser	9
■ Mineralstoffe und Spurenelemente	9
Natrium und Speisesalz	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 B ₁ (Thiamin)	11
Vitamin B ₂ (Riboflavin)	11
Vitamin B ₆ (Pyridoxin)	11
Vitamin B ₁₂ (Cobalamin)	11
Folat	11
Vitamin C	11
■ Sekundäre Pflanzenstoffe	11

Ernährung und Gesundheit	12
■ Energiedichte Lebensmittel	12
■ Adipositas: Ursache und Folgen	12
■ Richtlinien einer vollwertigen Ernährung	13
Die 10 Regeln der DGE	14
Lebensmittelbasierte Empfehlungen	15
Der DGE-Ernährungskreis	15
Dreidimensionale DGE-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

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

Obst, Nüsse und Samen	54
Obst und Obstprodukte	54
Nüsse und Samen	62
Milch, Milchprodukte, Käse	66
Milch	66
Milchmischgetränke	66
Milchprodukte	66
Frischkäse und Speisequark	70
Käse	72
Fleisch, Fleischprodukte, Eier	78
Fleisch	78
Geflügelfleisch	80
Fleischgerichte	82
Fleisch- und Wurstwaren	86
Eier	90
Fisch, Meeresfrüchte und ihre Erzeugnisse	90
Fisch	90
Krusten- und Weichtiere	94
Fischwaren und Fischgerichte	94
Fette und Öle	96
Pflanzliche Öle und Fette	96
Streich- und sonstige Fette	98
Tierische Fette	100
Getränke	100
Wasser und Erfrischungsgetränke	100
Kaffee und Tee	102
Bier	104
Wein und Sekt	104
Liköre und Spirituosen	106

Süßwaren, Fertiggerichte, Saucen und Würzmittel	108
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
■ Laktoseunverträglichkeit und Laktosegehalt von Lebensmitteln	130
■ Fruktoseunverträglichkeit und Fruktosegehalt von Lebensmitteln	132
■ Gluten- und Weizenunverträglichkeit	134
■ Puringehalt von Lebensmitteln	135
■ Jodgehalt von Lebensmitteln	137
■ Trans-Fettsäuren und trans-Fettsäuregehalt von Lebensmitteln	137
Literaturhinweise	138
Register	139