

Checkliste Nährwerte

Kalorien, Cholesterin, Fette, Eiweiß, Harnsäure, Ballaststoffe

4., durchgesehene Auflage 2021

Gesundheit mit der Apotheke · Checkliste Nährwerte · 4. Auflage 2021 © Govi – ein Imprint in der Avoca Verlagsgroup



Impressum

Checkliste Nährwerte

4., durchgesehene Auflage 2021

aus der Reihe: „Gesundheit mit der Apotheke“

Die Ratgeber-Reihe „Gesundheit mit der Apotheke“ wird betreut durch die Redaktion der Apotheken- Kundenzeitschrift „Neue Apotheken Illustrierte“.

Lektorat: Apotheker Rüdiger Freund

Umschlagsgestaltung: Sabine Hoerlin

Layout Innenteil: The New Atlantic, Köln

Bild Umschlag: a_namenenko/iStockphoto.com

Fotos Innenseiten: ©Fontanis – Fotolia.com (S. 1), ©dmytromykhailov – Fotolia.com (S. 2), ©hiphoto39 – Fotolia.com (S. 3 li.), ©Yantra – Fotolia.com (S. 3 re.)

Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden, soweit nicht im Urheberrechtsgesetz etwas anderes bestimmt ist.

ISBN 978-3-7741-1578-1 (Buch)

ISBN 978-3-7741-1579-8 (E-Book)

Pharmazentralnummer 06130324

Copyright ©2021 Govi (Imprint) in der Avoxa – Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH
Apothekerhaus Eschborn, Carl-Mannich-Straße 26, 65760 Eschborn

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Checkliste Nährwerte

Kalorien, Cholesterin, Fette, Eiweiß, Harnsäure, Ballaststoffe



Inhalt



Zu diesem Buch	4
So essen Sie richtig	6
Nährwerte-Tabelle	8
Getreide und Gebäck	8
Gemüse, Sprossen und Pilze	22
Obst und Obstsäfte	32
Nüsse, Samen und Süßes	40
Getränke	46
Milch, Milchprodukte und Käse	54
Eier und Eierspeisen	66
Fisch und Meeresfrüchte	68
Fleisch und Wurst	76
Öle und Fette	88
Ganze Gerichte, Nachspeisen und Soßen	92
Adressen	112



Maßeinheiten, Abkürzungen und Symbole in diesem Buch

EL	Esslöffel	pan.	Paniert
F. i. Tr.	Fettgehalt in der Trockenmasse	Protein	Eiweiß
FS	Fettsäuren	ST	Stück
g	Gramm	TK	Tiefkühlprodukt
gebrat.	gebraten	TL	Teelöffel
gef.	gefüllt	unges. FS	ungesättigte Fettsäuren
gek.	gekocht	v.	vom
i.	im/in	Vit.	Vitamine
Kart.	Kartoffeln	Z.	Zucker
kcal	Kilokalorien	zub.	zubereitet
kJ	Kilojoule	•	Nährstoffgehalt wurde nicht analysiert
Kons.	Konserve	+	Nährstoff ist in Spuren vorhanden
m.	mit		
mg	Milligramm		
o.	ohne		

Alle in diesem Werk enthaltenen Informationen wurden von den Autoren und dem Verlag auf das Sorgfältigste recherchiert. Gleichwohl sind Druckfehler und sonstige Falschangaben trotz Überprüfung nicht immer und überall auszuschließen. In solchen Fällen übernehmen weder Verlag noch Autoren die Haftung.

Sich vorzugsweise über das Essen zu unterhalten, galt lange als Hobby der Generation 40+. Doch seit einigen Jahren haben auch junge Menschen die bewusste Ernährung für sich entdeckt – zum Abnehmen, für die Fitness oder einfach, weil ihnen das Kochen Spaß macht. Egal ob vollwertig, vegetarisch oder einfach nur lecker: In den sozialen Netzwerken finden sich große Gruppen von Menschen zusammen, die sich jeden Tag über Ernährung austauschen.

Natürlich soll das Essen gut schmecken – da sind sich alle einig. Aber es soll auch gesund sein, sagen 94 Prozent der Frauen und 88 Prozent der Männer hierzulande. Das geht aus dem Ernährungsreport 2019 hervor, den das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft vorgestellt hat.

Weitere Ergebnisse des Reports: Insgesamt essen 71 Prozent täglich Obst und Gemüse, und 64 Prozent nehmen täglich Milchprodukte zu sich. Fleisch kommt nicht so häufig auf den Tisch, wie viele vielleicht annehmen: 28 Prozent der Deutschen berichten, jeden Tag Fleisch zu konsumieren. Sechs Prozent der Befragten ernähren sich komplett fleischlos.

Darüber hinaus interessieren sich viele für die „inneren Werte“ ihrer Nahrungsmittel: Mehr als die Hälfte der Verbraucher achtet beim Einkauf darauf, wie viel Zucker und Fett sie enthalten. Diese Informationen druckt der Hersteller meist auf die Verpackung. Bei lose angebotenen Produkten oder wenn Sie Mahlzeiten aus verschiedenen Zutaten zubereiten, hilft Ihnen die

vorliegende Checkliste Nährwerte. Die Angaben im Buch bieten eine Richtschnur zu einer vollwertigen und abwechslungsreichen Ernährung.

Die Tabellen geben Ihnen einen schnellen Überblick über alle relevanten Lebensmittelgruppen und deren hauptsächlichen Nährwerte, bezogen auf jeweils 100 Gramm essbaren Lebensmittelanteil. Die Werte eignen sich für jeden, der sich gesund ernähren möchte oder bestimmte Bestandteile meiden muss. Zum Beispiel hilft die Kalorienzahl Menschen mit Gewichtsproblemen, figurfreundlich zu essen. Für Diabetiker ist der Gehalt an Kohlenhydraten entscheidend und für Menschen mit Herz-Kreislauf-Krankheiten kann die Information, welches und wie viel Fett enthalten ist, ein Gesundheitsplus bieten. Wer unter Gicht leidet, wird sich über die Angaben zu den Harnsäure-Äquivalenten freuen, um schmerzhaften Gichtschüben vorzubeugen.

Nutzen Sie die Checkliste Nährwerte regelmäßig, lernen Sie schnell, worauf es bei der Ernährung ankommt. Damit kann Essen wieder werden, was es im Ursprung sein soll: eine Quelle für Kraft, Gesundheit und Genuss.

Die aufgeführten, aktualisierten Nährwerte entstammen dem Fachbuch „Nährstoffe in Lebensmitteln“ der Autoren Beate und Professor Dr. Helmut Hesecker. Leichte Abweichungen zu Angaben aus anderen Quellen sind möglich. Der Grund: Nahrungsmittel sind Naturprodukte mit schwankenden Mengen an Inhaltsstoffen.

So essen Sie richtig

Richtig abnehmen

Möglichst wenig Kalorien pro 100 Gramm Lebensmittel – eine niedrige Energiedichte also: Das ist immer noch die beste Garantie fürs Abnehmen. Leicht abzulesen in dieser ausführlichen Checkliste, in der Sie alle Angaben bezogen auf 100 Gramm essbaren Lebensmittelanteil finden. Mit den folgenden Empfehlungen, die für alle Menschen gelten, kann man sogar gesund an Gewicht verlieren.

Die passende Kohlenhydratmenge

Kohlenhydrate machen den größten Teil einer gesunden Mischkost aus: Laut aktuellen Empfehlungen besteht die tägliche Nahrung zu gut 50 Prozent daraus. Wer weniger Kohlehydrate isst, sollte diese in erster Linie durch pflanzliche Eiweiße und Fette (z. B. Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, Öle) ersetzen und nicht durch tierische (z. B. Wurstwaren, Sahne, fettes Fleisch).

Kohlenhydrate unterscheiden sich in ihrem Aufbau: Der Einfachzucker Glukose besteht nur aus einem einzigen Zuckerteilchen. Er muss nicht erst zerkleinert werden, um in die Blutbahn zu gelangen, und spendet deshalb schnell Energie. Allerdings nur für kurze Zeit. Das gilt auch für den Zweifachzucker Saccharose, den Haushaltszucker. Anders die Mehrfachzucker: Hier bilden viele Zuckerteilchen lange Ketten, die im Darm erst zerlegt werden müssen. Deshalb flutet die Energie aus diesen komplexen Kohlenhydraten den Körper langsam und gleichmäßig und hält somit lange satt.

Gesunder Ballast

Die meisten Ballaststoffe zählen ebenfalls zur Gruppe der komplexen Kohlenhydrate. Ihre Zuckerteilchen sind aber so verknüpft, dass sie nicht zerlegt werden können. Sie gelangen also auch nicht als Energiespender in die Blutbahn. Sie wandern durch den Darm, füllen ihn, regen ihn zu mehr Bewegung an, binden Giftstoffe und dienen den guten Darmbakterien als Nahrungsquelle. Deshalb sind sie so gesund – und in der vorliegenden Tabelle für jedes Lebensmittel angegeben. Wer täglich drei Portionen Gemüse sowie zwei Portionen Obst isst und zudem Vollkornprodukte bevorzugt, bekommt genug Ballaststoffe.

Fett sorgsam wählen

Fette liefern doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate. Fetthaltige Lebensmittel haben daher eine hohe Energiedichte. Doch der Körper braucht auch Fette: Sie schützen und wärmen Haut und Organe. Außerdem transportieren sie die Vitamine A, D, E und K und liefern Fettsäuren. Diese lassen sich in gesättigte, einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren einteilen. Zu wissen, wie viele davon in jedem Lebensmittel stecken, spielt eine entscheidende Rolle für eine gesunde Ernährung. Die vorliegende Checkliste bietet Ihnen diese Angaben.

Um sie richtig zu interpretieren gilt: Eine hohe Zufuhr von gesättigten Fettsäuren erhöht den Cholesterinspiegel im Blut. Wer gesättigte Fettsäuren durch ungesättigte ersetzt, kann seinen Cholesterinspiegel senken. Dies reduziert das Risiko für die koronare Herzkrankheit. Einfach ungesättigte

Fettsäuren schützen die zarten Wände der Körperzellen, und manche mehrfach ungesättigte Fettsäuren zählen gar zu den essenziellen Substanzen. Das bedeutet, der Körper ist fürs Überleben vollständig auf die Zufuhr von außen angewiesen und braucht diese Stoffe für zahlreiche wichtige Prozesse. Wer aus der Checkliste reichlich Lebensmittel mit gesunden Fettsäuren auswählt und dazu Gemüse kombiniert, praktiziert eine mediterrane Ernährung. Deren gesunder Einfluss auf Herz und Kreislauf ist mehrfach erwiesen.

Bewusst Cholesterin sparen

Den Löwenanteil Cholesterin bekommt der Organismus nicht aus der Nahrung, sondern er stellt ihn selbst her. Ein notwendiger Prozess, denn Cholesterin dient dem Aufbau wichtiger Hormone, von Gallensäure und von Vitamin D. Wer einen normalen Cholesterinwert hat, braucht beim Essen nicht auf den Gehalt der Nahrung zu achten. Für Menschen mit hohen Werten spielt die Auswahl cholesterinreicher Lebensmittel jedoch eine wichtige Rolle, um krankhafte Werte in den Griff zu bekommen. Kein Problem mit der vorliegenden Checkliste: Spielend leicht lässt sich hier ablesen, was den Cholesterinwert hebt oder senkt.

Eiweiß – wertvoll in kleinen Mengen

Eiweiße (Proteine) liefern ebensoviel Energie wie Kohlenhydrate. Mit der Nahrung aufgenommen, werden sie im Darm zunächst in kleine Bausteine zerlegt, die Aminosäuren. Sie gelangen in die Blutbahn und werden dort nach genetisch festgelegten Plänen zu Bau- und Reparaturstoffen, Katalysatoren und Hormonen verknüpft. Als Energiespender

nutzt der Organismus Eiweiß nur bei Kohlenhydrat- und Fettmangel. Im Gegensatz zu diesen beiden Nährstoffen wird Eiweiß im Überschuss auch nicht in Form von Körperfett gelagert. Der tägliche Bedarf eines gesunden Erwachsenen liegt bei 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Bei gesunden Senioren empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung eine Zufuhr von 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Es gibt Kombinationen eiweißreicher Lebensmittel, von denen der Körper ganz besonders profitiert: zum Beispiel Speisen mit Kartoffeln und Eiern und Getreide mit Milch, wie etwa Müsli.

Bei Gicht Purine meiden

Neben den Energielieferanten und Ballaststoffen finden Sie für jedes Lebensmittel die Angabe, wie viel Harnsäure daraus im Körper entsteht. Fachsprachlich heißt dieser Wert Harnsäure-Äquivalent. Er löst die Angaben über den sogenannten Puringehalt in Lebensmitteln ab. Purine kann der Körper selbst bilden, einen großen Teil nimmt er jedoch mit der Nahrung auf. Die Purine wandelt der Körper in Harnsäure um und scheidet diese über die Nieren wieder aus. Bei manchen Menschen funktioniert das jedoch nicht richtig. Wenn sich dann Harnsäure im Körper anreichert, kann sie sich in Form von Kristallen in Gelenken und im Gewebe ablagern. Diese sehr schmerzhaftes Erkrankung, die schubweise verläuft, heißt Gicht. Eine purinarme Ernährung kann den Schmerzattacken vorbeugen. Welche Nahrungsmittel sich dazu eignen, lässt sich aus den Tabellen leicht ablesen.

Getreide und Gebäck

Den Gesundheitsaspekt der in diesem Kapitel genannten Lebensmittel nutzen Sie richtig, wenn Sie für Ihren Speiseplan die Vollkornprodukte bevorzugen. Sie liefern viele Vitamine und Mine-

ralstoffe und sättigen nachhaltig. Wer grob Gemahlenes nicht verträgt, kann auf fein gemahlene Vollkornbrotsorten ausweichen. Oft hilft es auch, den Vollkornanteil langsam zu steigern.

	Energie	Kilojoule (= kcal geteilt durch 4)	Kohlenhydrate (geteilt durch 12 = BE)	Cholesterin	Fette	gesättigte Fettsäuren
	kcal	kJ	g	mg	g	g
Getreide und Mehle						
Amaranth	365	1526	57	0	9	2,0
Buchweizen, geschält	338	1412	71	0	2	0,3
Vollkornmehl	351	1467	70	0	3	0,5
Buchweizengrütze	336	1406	72	0	2	0,3
Gerste, entspelzt	315	1316	64	0	2	0,5
Gerstengraupen	335	1400	71	0	1	0,3
Gerstengrütze	316	1324	66	0	2	0,4
Grünkern, Vollkorn	321	1340	62	0	3	0,3
Grünkernmehl	342	1430	69	0	2	0,2
Grünkernschrot	332	1388	64	0	3	0,5
Hafer, entspelzt	326	1363	56	0	7	1,4
Haferflocken	348	1455	59	0	7	1,3
Schmelzflocken	337	1410	56	0	6	1,2
Hirse, geschält	350	1463	69	0	4	1,0
Hirsemehl	343	1434	75	0	2	0,4
Mais, Vollkorn	324	1354	64	0	4	0,6
Maismehl	323	1350	66	0	3	0,3
Maisstärke	346	1446	86	0	+	0,0
Maisgrieß (Polenta)	345	1444	74	0	1	0,1
Quinoa (Reismelde)	334	1396	58	0	5	0,5
Reis, unpoliert, entspelzt	345	1442	74	0	2	0,6
Reis, poliert	343	1434	78	0	1	0,1
Reis, gekocht	126	526	28	0	+	+
Reis, parboiled, gekocht	121	507	27	0	+	+
Naturreis, gekocht	126	526	27	0	1	0,2

Achtung: Die meisten Backwaren, Kuchen und Gebäckstücke enthalten neben reichlich Haushaltszucker auch jede Menge Fett. Beispiele für fettarme Varianten sind Apfelkuchen aus Hefe-

teig, Hefezopf, Salzstangen oder Zwieback. Für das Frühstücksmüsli gilt: am besten selber mischen. Fertigmüslis enthalten oft viel Zucker.

einfach ungesättigte Fettsäuren	mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Eiweiß	Harnsäure-Äquivalent	Ballaststoffe	Portionsgröße (ST)	
g	g	g	mg	g	g	
						Getreide und Mehle
2,1	4,1	15	65	9,0	20	Amaranth
0,6	0,6	10	150	3,7	20	Buchweizen, geschält
0,9	0,9	11	125	3,2	20	Vollkornmehl
0,6	0,6	8	125	3,2	20	Buchweizengrütze
0,2	1,3	10	95	9,8	20	Gerste, entspelzt
0,1	0,6	10	100	4,6	20	Gerstengraupen
0,1	1,0	9	80	10,3	40	Gerstengrütze
0,2	0,8	12	125	10,0	20	Grünkern, Vollkorn
0,2	0,6	12	125	3,7	20	Grünkernmehl
0,5	1,3	13	125	8,4	20	Grünkernschrot
2,5	2,8	11	95	9,7	20	Hafer, entspelzt
2,4	2,5	13	100	10,0	10	Haferflocken
2,5	2,7	14	100	11,0	10	Schmelzflocken
0,9	1,9	11	60	3,8	20	Hirse, geschält
0,4	0,7	6	50	2,0	20	Hirsemehl
1,1	1,6	8	60	9,7	20	Mais, Vollkorn
0,9	1,5	8	20	9,4	20	Maismehl
0,0	0,0	+	0	1,0	20	Maisstärke
0,4	0,4	9	30	5,0	20	Maisgrieß (Polenta)
1,3	2,6	15	65	6,6	20	Quinoa (Reismelde)
0,5	0,8	8	130	2,2	30	Reis, unpoliert, entspelzt
0,2	0,2	7	85	1,4	30	Reis, poliert
+	+	3	35	0,8	150	Reis, gekocht
+	+	2	30	0,5	150	Reis, parboiled, gekocht
0,2	0,3	3	50	0,8	150	Naturreis, gekocht

	Energie	Kilojoule (= kcal geteilt durch 4)	Kohlenhydrate (geteilt durch 12 = BE)	Cholesterin	Fette	gesättigte Fettsäuren
	kcal	kJ	g	mg	g	g
Reismehl	351	1467	80	0	1	0,1
Reisstärke	348	1459	85	0	0	0,0
Roggen, Vollkorn	294	1229	61	0	2	0,3
Roggenmehl, Type 1150	316	1320	68	0	1	0,2
Roggenschrot	290	1212	59	0	2	0,2
Roggenflocken	295	1237	60	0	2	0,2
Weizen, Vollkorn	297	1240	60	0	2	0,3
Weizenmehl, Type 405	335	1400	72	0	1	0,2
Weizenmehl, Type 550	338	1412	72	0	1	0,2
Weizenmehl, Type 1700	307	1283	61	0	2	0,3
Weizenflocken	306	1279	60	0	2	0,3
Weizengrieß	321	1341	69	0	1	0,1
Weizenkeime	312	1304	31	0	9	1,8
Weizenkleie	172	718	18	0	5	0,7
Weizenstärke	347	1450	86	0	+	0,0
Wildreis	374	1564	75	0	1	0,3
Wildreismischung, gekocht	128	535	27	0	1	0,2

Brot und Brötchen

Baguette/-brötchen	284	1188	56	0	2	0,4
Brötchen (Semmeln)	272	1136	55	0	2	0,4
Sesam-/Mohnbrötchen	264	1103	49	0	3	0,5
Kleibrötchen	250	1047	50	0	1	0,3
Rosinenbrötchen	259	1086	53	0	1	0,3
Roggenbrötchen	268	1120	51	0	2	0,3
Vollkornbrötchen	220	919	42	0	2	0,2
mit Sonnenblumenkernen	231	968	42	0	3	0,4
Blätterteigbrötchen	353	1476	66	0	5,2	2,0
Croissant	510	2134	45	60	33	15,3
mit Schokolade	416	1741	42	80	24	12,1
Laugenbrezel/-brötchen	300	1257	56	0	4	1,2
Laugencroissant	405	1693	44	35	23	10,2
Mehrkornbrot, Graubrot	244	1020	49	0	1	0,3
Mehrkornbrot, Vollkorn	203	848	40	0	1	0,2
Paniermehl	358	1496	74	0	2	0,4