



# Kalorien-Nährwert-Tabelle

## Inhaltsverzeichnis

3	<b>Vorwort</b>
4	<b>Einführung in die gesunde Ernährung</b>
16	<b>Lebensmittel von A bis Z</b>
32	<b>Rat und Hilfe</b>
32	<b>Literatur</b>
34	<b>Impressum</b>



### **Liebe Leserinnen und Leser,**

unsere Nahrungsmittel enthalten eine Vielzahl von Inhaltsstoffen. Diese bestimmen auch den Gesundheitswert. Auch wenn es keine Lebensmittel gibt, die allein für Krankheit oder Gesundheit verantwortlich zu machen sind, ist die Zusammenstellung des täglichen Speiseplanes von besonderer Wichtigkeit. Natürlich haben Nicht-Ernährungswissenschaftler wenige Kenntnisse über die Zusammensetzung von Nahrungsmitteln. Diese sind jedoch notwendig, um die Ernährungsweise sinnvoll umgestalten zu können. Viele Menschen in Deutschland leiden unter Über- und Fehlernährung sowie Bewegungsmangel und dies sind die Hauptursachen für die Entstehung von Übergewicht.

Mit dieser Tabelle geben wir Ihnen einen Überblick zur Zusammensetzung der wichtigsten Nahrungsmittel. Wir haben uns dabei bewusst auf die entscheidenden Nahrungsinhaltsstoffe beschränkt. Die Datengrundlage für diese Tabelle ist der Bundeslebensmittelschlüssel (BLS). Dieses computergestützte Datenwerk ist sozusagen die amtliche Nährwerttabelle für die Bundesrepublik Deutschland und wird vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Berlin verwaltet. Die Auswertungen aus dem BLS für dieses Tabellenwerk wurde mit dem computergestützten Nährwertberechnungsprogramm EBIS erstellt.

Diese Tabelle ist nicht nur für übergewichtige Menschen gedacht, sondern stellt vielmehr auch eine Grundlage dar für alle, denen eine gesundheitsbewusste Ernährungsweise wichtig ist. Zudem liefert sie auch wichtige Hinweise für fitness- und sportbegeisterte Menschen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) erstellt im Auftrag der Bundesregierung alle vier Jahre den Ernährungsbericht. Trotz aller Bemühungen, die zur Veränderung der Ernährungsgewohnheiten führen sollen, ernähren sich die Menschen in Deutschland nach Auswertung der DGE immer noch nicht so, wie sie sollten. Vor diesem Hintergrund nehmen chronische Krankheiten immer weiter zu.

Ein Gesundheits- und Fitnessprogramm, das funktionieren soll, muss gleichzeitig auf mehr Muskelaktivität und eine gesündere Ernährungsweise setzen. Ein solches Programm fördert nicht nur die Gesundheit, sondern gleichzeitig auch die Fitness und die körperliche Attraktivität. Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen Ihr Fitness-Center bietet!

Wir wünschen Ihnen ein bewegtes, gesundes Leben.

Ihre  
Mareike Carlitscheck

Ihr  
Sven-David Müller-Nothman

## Einführung in die gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährungsweise hat das Ziel, ernährungs(mit)bedingten Krankheiten vorzubeugen und ein optimales Körpergewicht zu erreichen. In unserer Nahrung sind viele Inhaltsstoffe enthalten. Wir mussten uns in dieser Tabelle auf die wichtigsten beschränken: Kilokalorien, Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Zucker. Wenn Sie sich weiter über eine gesunde Ernährungsweise und einzelne Nähr- und Wirkstoffe informieren möchten, empfehlen wir Ihnen die Broschüre „Richtig essen und trinken für Fitnessbewusste“. Menschen, die abnehmen möchten oder sollen, finden vielfältige Informationen in der Broschüre „Fit statt Fett“. Fragen Sie bei Bedarf in Ihrem Fitness-Center nach diesen Broschüren. Die Empfehlungen für die

Zufuhr der Nahrungsinhaltsstoffe entstammen den D-A-CH-Referenzwerten. Diese wurden von der Deutschen, Österreichischen und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung erhoben.

## Energie

Die Energiezufuhr für den Menschen wird in Kalorien oder Joule gemessen. Eine Kalorie entspricht etwa 4,2 Joule und vermag ein Gramm oder einen Kubikzentimeter Wasser um 1 Kelvin zu erwärmen. Im Allgemeinen wird die Energiezufuhr in Kilokalorien (kcal) angegeben.

**Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr in Abhängigkeit vom Grundumsatz und steigender körperlicher Aktivität (PAL-Werte\*)**

Alter	Körperliche Aktivität in kcal/Tag					
	(PAL-Wert 1,4) <sup>1)</sup> ,*		(PAL-Wert 1,6) <sup>2)</sup> ,*		(PAL-Wert 1,8) <sup>3)</sup> ,*	
	m	w	m	w	m	w
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>						
<b>15 bis unter 19 Jahre</b>	2500	2000	2900	2300	3300	2600
<b>19 bis unter 25 Jahre</b>	2500	1900	2900	2200	3300	2500
<b>25 bis unter 51 Jahre</b>	2400	1900	2800	2100	3100	2400
<b>51 bis unter 65 Jahre</b>	2200	1800	2500	2000	2800	2300
<b>65 Jahre und älter</b>	2000	1600	2300	1800	2500	2100

Schwangere erhalten über die gesamte Schwangerschaft unabhängig vom PAL-Wert eine Zulage von 255 kcal/ Tag. Stillende erhalten unabhängig vom PAL-Wert folgende Zulage: bis einschließlich 4. Monat +635kcal/ Tag; volles Stillen nach 4. Monat +525 kcal/ Tag; weiter partielles Stillen nach 4. Monat +285 kcal/ Tag

<sup>3)</sup> überwiegend gehende und stehende Arbeit, z.B. Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker

\*für sportliche Betätigung oder anstrengende Freizeitaktivitäten (30 bis 60 Minuten, 4-5 mal / Woche) können pro Tag 0,3 PAL-Einheiten zugelegt werden

Modifiziert nach Tabelle 5, Seite 32 der "Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr"; Hrsg.: DGE, ÖGE, SGE, SVE; 1. Auflage 2000, Umschau/ Braus Verlag

<sup>1)</sup> ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität, z.B. Büroangestellte, Feinmechaniker

<sup>2)</sup> sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, z.B. Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter

## Proteine

Umgangssprachlich werden Proteine als Eiweiße bezeichnet. Proteine haben eine besondere Bedeutung für den Muskelaufbau. Neben der Sporternährung haben

Proteine aber auch eine große Bedeutung bei der Gewichtsabnahme. Sie sättigen gut und beugen dem Muskelabbau vor. Somit sind Proteine ein Schutz vor dem gefährdeten Jojo-Effekt.



## Empfohlene Zufuhr

Alter	Protein					
	g/kg <sup>1)</sup> /Tag		g/Tag		g/MJ <sup>2)</sup> (Nährstoffdichte)	
	m	w	m	w	m	w
<b>Säuglinge</b>						
<b>0 bis unter 1 Monat</b>	2,7		12,0	12,0	6,0	6,3
<b>1 bis unter 2 Monate</b>	2,0		10,0	10,0	5,0	5,3
<b>2 bis unter 4 Monate</b>	1,5		10,0	10,0	5,0	5,3
<b>4 bis unter 6 Monate</b>	1,3		10,0	10,0	3,3	3,4
<b>6 bis unter 12 Monate</b>	1,1		10,0	10,0	3,3	3,4
<b>Kinder</b>						
<b>1 bis unter 4 Jahre</b>	1,0		14,0	13,0	3,0	3,0
<b>4 bis unter 7 Jahre</b>	0,9		18,0	17,0	2,8	2,9
<b>7 bis unter 10 Jahre</b>	0,9		24,0	24,0	3,0	3,4
<b>10 bis unter 13 Jahre</b>	0,9		34,0	35,0	3,6	4,1
<b>13 bis unter 15 Jahre</b>	0,9		46,0	45,0	4,1	4,8
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>						
<b>15 bis unter 19 Jahre</b>	0,9	0,8	60,0	46,0	5,7	5,4
<b>19 bis unter 25 Jahre</b>	0,8		59,0	48,0	5,6	5,9
<b>25 bis unter 51 Jahre</b>	0,8		59,0	47,0	5,8	6,0
<b>51 bis unter 65 Jahre</b>	0,8		58,0	46,0	6,3	6,2
<b>65 Jahre und älter</b>	0,8		54,0	44,0	6,5	6,4
<b>Schwangere (ab 4. Monat)</b>						
<b>0 bis unter 1 Monat</b>				58,0		6,3
<b>Stillende<sup>3)</sup></b>						
			63,0			5,8

<sup>1)</sup> Bezogen auf das Referenzgewicht, <sup>2)</sup> Berechnet für Jugendliche und Erwachsene mit überwiegend sitzender Tätigkeit (PAL-Wert 1,4), <sup>3)</sup> Ca. 2 g Protein Zulage pro 100 g sezernierte Milch

## Fett

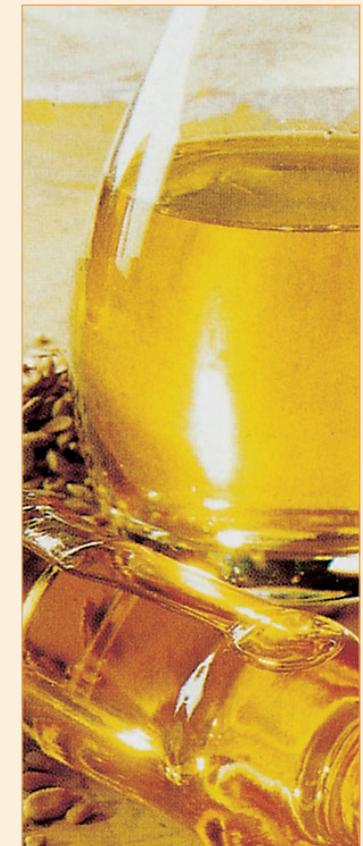
Fette sind der energiereichste Nährstoff in der menschlichen Ernährung. Andererseits sind Fette aber auch lebensnotwendig. Ohne sie ist die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen unmöglich. Menschen, die ihr Körpergewicht reduzieren möchten, sollten vor allem am Fett sparen. Für die

menschliche Ernährung sind insbesondere mehrfach ungesättigte Fettsäuren von größter Bedeutung. Außerdem ist es auch wichtig, auf eine optimale Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu achten.



## Richtwerte für die Zufuhr

Alter	Fett % der Energie
<b>Säuglinge</b>	
<b>0 bis 4 Monate</b>	40-45
<b>4 bis unter 12 Monate</b>	35-45
<b>Kinder</b>	
<b>1 bis unter 4 Jahre</b>	30- 40
<b>4 bis unter 7 Jahre</b>	30- 35
<b>7 bis unter 10 Jahre</b>	30- 35
<b>10 bis unter 13 Jahre</b>	30- 35
<b>13 bis unter 15 Jahre</b>	30- 35
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>	
<b>15 bis unter 19 Jahre</b>	30 <sup>1)</sup>
<b>19 bis unter 25 Jahre</b>	30 <sup>1,2)</sup>
<b>25 bis unter 51 Jahre</b>	30 <sup>1,2)</sup>
<b>51 bis unter 65 Jahre</b>	30
<b>65 Jahre und älter</b>	30
<b>Schwangere Stillende</b>	
	30-35
	30-35



## Kohlenhydrate



Kohlenhydrate sind der wichtigste Energielieferant für den menschlichen Körper. Der Richtwert für eine optimale Kohlenhydratzufuhr ergibt sich aus den Angaben für die Fett- und Proteinzufuhr. Daraus folgt eine ideale Kohlenhydratzufuhr von 50 Energieprozent für Erwachsene.

Für Frauen mit einem Energiebedarf von 2.000 kcal bedeutet dies eine Aufnahme von mehr als 240 g Kohlenhydrate pro Tag. Männer mit einem Energiebedarf von 2.500 kcal sollten täglich mindestens 300 g Kohlenhydrate aufnehmen.

Kohlenhydrate sollten aber nicht in erster Linie aus Zucker, sondern aus stärkehaltigen und ballaststoffreichen Lebensmitteln stammen. Solche Lebensmittel haben in

der Regel auch einen guten Sättigungswert. Die Bedeutung des sogenannten glykämischen Index wird überschätzt. Es gibt keine Studien, die beweisen, dass eine Kost, die einen niedrigen glykämischen Index aufweist, automatisch zur Gewichtsreduktion führt.

## Ballaststoffe

Ballaststoffe sind unverdauliche Nahrungsbestandteile, die in der Regel in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorkommen. Sie belasten aber den Körper nicht, sondern wirken sich vielmehr gesundheitsförderlich aus: Sie sättigen, regulieren die Verdauung, verringern den Blutzuckeranstieg nach dem Essen und beugen sogar Krebserkrankungen vor. Ballaststoffe liefern dem Körper direkt keine Energie.

Als Richtwert für Erwachsene gilt eine Aufnahmemenge von mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag. Für Kinder gibt es keinen Richtwert.

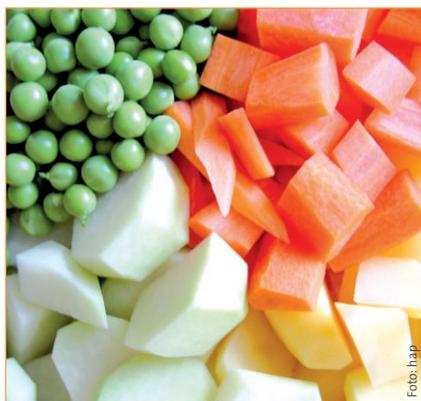


Foto: Hindemitt

## Zucker (Saccharose)

Zucker gehört in der Wahrnehmung der Bevölkerung zu den ungesündesten Lebensmitteln überhaupt. Die tatsächliche Zufuhr wird in der Regel überschätzt. Zucker kommt in vielen Lebensmitteln in mehr oder weniger großer Menge vor. Er ist geschmacksgebende Substanz und hat auch technologische Bedeutung. Für die menschliche Ernährung ist er nicht lebenswichtig. Wissenschaftlich gesichert ist, dass Zucker nicht alleine für die Auslösung von Erkrankungen verantwortlich gemacht werden kann.

Selbstverständlich ist er auch kein Vitaminräuber und nicht allein für die Entstehung von Übergewicht verantwortlich. Wenn Ernährungsexperten von Zucker sprechen, meinen sie in der Regel die Substanz Saccharose. Dieser Haushaltszucker ist ein Zweifachzucker, der sich aus Traubenzucker und Fruchtzucker zusammensetzt. Eine Zufuhrempfehlung zu geben ist schwierig, da eine Lebensnotwendigkeit dafür nicht vorliegt, ande-

rerseits Zucker aber nicht völlig gemieden werden kann.

International wird empfohlen, täglich nicht mehr als 10 Prozent der Energiezufuhr in Form von Haushaltszucker zuzuführen. Für einen Menschen mit einem Energiebedarf von 2000 Kalorien bedeutet das, dass 200 Kalorien in Form von Saccharose maximal zugeführt werden sollten. Das entspricht maximal 50 Gramm Zucker am Tag.

## Vitamin C

Vitamin C ist auch als Ascorbinsäure bekannt und gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen. Lebensmittel, die reichlich Vitamin C enthalten, sind in der Regel auch reich an anderen lebenswichtigen Vitalstoffen. Das Vitamin fördert die Abwehrkraft des Körpers, hilft bei der Einstellung von Diabetikern, schützt die Zellen und hat eine Vielzahl weiterer wichtiger Funktionen im Körper.



Foto: emma75

## Empfohlene Zufuhr

Alter	Vitamin C		
	mg/Tag	mg/MJ <sup>1)</sup> (Nährstoffdichte)	
		m	w
<b>Säuglinge</b>			
<b>0 bis unter 4 Monate<sup>2)</sup></b>	50	25	26
<b>4 bis unter 12 Monate</b>	55	18	19
<b>Kinder</b>			
<b>1 bis unter 4 Jahre</b>	60	13	14
<b>4 bis unter 7 Jahre</b>	70	11	12
<b>7 bis unter 10 Jahre</b>	80	10	11
<b>10 bis unter 13 Jahre</b>	90	10	11
<b>13 bis unter 15 Jahre</b>	100	9	11
<b>Jugendliche und Erwachsene<sup>3)</sup></b>			
<b>15 bis unter 19 Jahre</b>	100	9	12
<b>19 bis unter 25 Jahre</b>	100	9	12
<b>25 bis unter 51 Jahre</b>	100	10	13
<b>51 bis unter 65 Jahre</b>	100	11	14
<b>65 Jahre und älter</b>	100	12	14
<b>Schwangere</b>			
<b>ab 4. Monat</b>	110		12
<b>Stillende<sup>4)</sup></b>			
	150		14



<sup>1)</sup> Berechnet für Jugendliche und Erwachsene mit überwiegend sitzender Tätigkeit (PAL-Wert 1,4)

<sup>2)</sup> Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert

<sup>3)</sup> Raucher 150 mg/ Tag

<sup>4)</sup> Unter Berücksichtigung der mit 750 ml Frauenmilch sezernierten Vitamin C-Menge

## Eisen

Der Mineralstoff Eisen gehört zu den Spurenelementen. Viele Menschen, insbesondere Frauen vor der Menopause, leiden unter Eisenmangel. Eisen hat die Aufgabe, den Sauerstofftransport im Blut zu gewährleisten. Daher geht ein Eisenmangel auch mit Antriebsarmut, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen einher. Eisen wird aus tierischen Lebensmitteln besser aufgenommen als aus pflanzlichen. Während das im Schwarztee enthaltene Tannin die Eisenaufnahme hemmt, fördert Vitamin C diese. Bei eisenmangelbedingter Blutarmut muss neben Eisen in der Regel auch Kupfer vermehrt zugeführt werden.



Spinat ist als eisenhaltige Kost sehr zu empfehlen.

## Empfohlene Zufuhr

Alter	Eisen			
	mg/Tag <sup>2)</sup>		mg/MJ <sup>1)</sup> (Nährstoffdichte)	
	m	w <sup>2)</sup>	m	w
<b>Säuglinge<sup>3)</sup></b>				
<b>0 bis unter 4 Monate<sup>4)</sup></b>	0,5		0,3	0,3
<b>4 bis unter 12 Monate</b>	8,0		2,7	2,8
<b>Kinder</b>				
<b>1 bis unter 4 Jahre</b>	8,0		1,7	1,8
<b>4 bis unter 7 Jahre</b>	8,0		1,3	1,4
<b>7 bis unter 10 Jahre</b>	10,0		1,3	1,4
<b>10 bis unter 13 Jahre</b>	12,0	15,0	1,3	1,8
<b>13 bis unter 15 Jahre</b>	12,0	15,0	1,1	1,6



Alter	Eisen			
	mg/Tag <sup>2)</sup>		mg/MJ <sup>1)</sup> (Nährstoffdichte)	
	m	w <sup>3)</sup>	m	w
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>				
<b>15 bis unter 19 Jahre</b>	12,0	15,0	1,1	1,8
<b>19 bis unter 25 Jahre</b>	10,0	15,0	0,9	1,9
<b>25 bis unter 51 Jahre</b>	10,0	15,0	1,0	1,9
<b>51 bis unter 65 Jahre</b>	10,0	10,0	1,1	1,4
<b>65 Jahre und älter</b>	10,0	10,0	1,2	1,4
<b>Schwangere</b>		30,0		3,3
<b>Stillende<sup>6)</sup></b>		20,0		1,9



1) Berechnet für Jugendliche und Erwachsene mit überwiegend sitzender Tätigkeit (PAL-Wert 1,4)  
 2) Nichtmenstruierende Frauen, die nicht schwanger sind oder nicht stillen: 10 mg/Tag  
 3) Ausgenommen Unreifgeborene  
 4) Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert  
 5) Ein Eisenbedarf besteht infolge der dem Neugeborenen von der Plazenta als Hb-Eisen mitgegebenen Eisenmenge erst ab dem 4. Monat  
 6) Diese Angabe gilt für stillende und nicht stillende Frauen nach der Geburt zum Ausgleich der Verluste während der Schwangerschaft

## Magnesium

Magnesium ist ein Mineralstoff, der zur Gruppe der Mengenelemente gehört. Viele Sportler leiden unter Magnesiummangel, da Magnesium auch über den Schweiß verloren gehen kann. Magnesium gilt als klassischer Stoffwechselaktivator und hat vielfältige Einwirkungen auf Enzyme. Außerdem ist Magnesium für die Blutzuckerregulation und eine optimale Muskeleerregbarkeit wichtig. Bei Magnesiummangel kommt es

häufig zu Muskelkrämpfen wie nächtlichen Wadenkrämpfen. Migräne- und Kopfschmerzpatienten profitieren oftmals von der Einnahme von Magnesiumpräparaten, die auch für Sportler wichtig sind.



Empfohlene Zufuhr				
Alter	Magnesium			
	mg/Tag		mg/MJ <sup>1)</sup> (Nährstoffdichte)	
	m	w	m	w
<b>Säuglinge</b>				
<b>0 bis unter 4 Monate<sup>2)</sup></b>		50	12	13
<b>4 bis unter 12 Monate</b>		60	20	21
<b>Kinder</b>				
<b>1 bis unter 4 Jahre</b>		80	17	18
<b>4 bis unter 7 Jahre</b>		120	19	21
<b>7 bis unter 10 Jahre</b>		170	22	24
<b>10 bis unter 13 Jahre</b>	230	250	24	29
<b>13 bis unter 15 Jahre</b>	310	310	28	33
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>				
<b>15 bis unter 19 Jahre</b>	400	350	38	41
<b>19 bis unter 25 Jahre</b>	400	310	38	38
<b>25 bis unter 51 Jahre</b>	350	300	34	38
<b>51 bis unter 65 Jahre</b>	350	300	38	41
<b>65 Jahre und älter</b>	350	300	42	43
<b>Schwangere<sup>3)</sup></b>				
<b>ab 4. Monat</b>		310		34
<b>Stillende</b>				
		390		36



1) Berechnet für Jugendliche und Erwachsene mit überwiegend sitzender Tätigkeit (PAL-Wert 1,4)  
 2) Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert  
 3) Schwangere < 19 Jahre 350 mg

## Natrium

Das Mengenelement Natrium ist ein Bestandteil des Kochsalzes, das die chemische Bezeichnung Natriumchlorid trägt. Natrium ist wichtig für viele Prozesse im menschlichen Organismus. Einen Natriummangel gibt es praktisch nicht, da die meisten Menschen eher zu viel als zu wenig Kochsalz zuführen. Kochsalz ist nicht verantwortlich für die Auslösung von Bluthochdruck und solche Patienten profitieren in der Regel nicht von einer Einschränkung der Salzzufuhr. Da Natrium

wie Magnesium auch beim Schwitzen verloren geht, müssen Sportler auf eine ausreichende Salzzufuhr achten.



### Schätzwerte für eine minimale Zufuhr

Alter	Natrium <sup>1)</sup>	Chlorid <sup>1)</sup>	Kalium <sup>1)</sup>
	mg/Tag	mg/Tag	mg/Tag
<b>Säuglinge</b>			
<b>0 bis unter 4 Monate</b>	100	200	400
<b>4 bis unter 12 Monate</b>	180	270	650
<b>Kinder</b>			
<b>1 bis unter 4 Jahre</b>	300	450	1000
<b>4 bis unter 7 Jahre</b>	410	620	1400
<b>7 bis unter 10 Jahre</b>	460	690	1600
<b>10 bis unter 13 Jahre</b>	510	770	1700
<b>13 bis unter 15 Jahre</b>	550	830	1900
<b>Jugendliche und Erwachsene</b>			
<b>13 bis unter 15 Jahre</b>	550	830	1900

<sup>1)</sup> 1 mmol Natrium entspricht 23,0 mg; 1 mmol Chlorid entspricht 35,5 mg; 1 mmol Kalium entspricht 39,1 mg; 1 g Speisesalz (NaCl) besteht aus je 17 mmol Natrium und Chlorid;  $\text{NaCl (g)} = \text{Na (g)} \times 2,54$ ;  $1 \text{ g NaCl} = 0,4 \text{ g Na}$

## Cholesterin

Cholesterin ist ein wichtiger Nahrungsbestandteil, der ausschließlich in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Der Körper ist in der Lage, seinen Cholesterinbedarf selbst zu decken, da er Cholesterin herstellen kann. Cholesterin ist Bestandteil jeder Körperzelle, und ohne Cholesterin kann keine Gallensäure gebildet werden. Immer wieder wird Cholesterin beschuldigt, für die Auslösung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich zu sein. Tatsächlich ist es so, dass ein erhöhter LDL-Cholesterin-Spiegel im Blut zu Arterienverkalkung führt. Dies ist insbesondere der Fall, wenn gleichzeitig das gefäßschützende HDL-Cholesterin im Blut erniedrigt ist. Bei den meisten Menschen erhöht das mit der Nahrung aufgenommene Cholesterin den Cholesterinspiegel im Blut kaum. Es ist nicht sinnvoll, täglich mehr als 300 mg Cholesterin aufzunehmen. Eine Ausnahme jedoch bildet das Hühnerei, das zu den cholesterinreichsten Lebensmitteln überhaupt gehört. Studien konnten zeigen, dass das Lecithin im Eidotter für eine Cholesterinspiegelsenkung sorgt und das Ei damit rehabilitiert ist.

*Das Hühnerei gehört zu den cholesterinreichsten Lebensmitteln.*

## Purin

Purinkörper werden im Stoffwechsel zu Harnsäure abgebaut. Menschen mit einer Neigung zu erhöhten Harnsäurespiegeln (Hyperurikämie) sollten nicht zu viele Purine aufnehmen, um der Gicht, die bei deutlich erhöhten Harnsäurewerten entsteht, vorzubeugen. Täglich sollten Patienten, die darunter leiden, nicht mehr als 300 bis 500 mg Harnsäure aufnehmen. Der Harnsäuregehalt von Lebensmitteln lässt sich leicht aus dem Puringehalt errechnen:

1 mg Purine =  
2,4 mg Harnsäure

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate Zucker (Saccharose)	
		Proteine	Fett		
<b>MILCH &amp; KÄSE &amp; EI</b>					
<b>Blauschimmel Rahmstufe</b>	358,5	21,6	29,8	1,0	0
<b>Brie Rahmstufe</b>	335,3	21,1	27,9	0	0
<b>Buttermilch</b>	35,9	3,2	0,5	4,0	0
<b>Camembert</b>	287,8	21,0	22,8	0	0
<b>Chester</b>	367,6	27,0	28,8	0	0
<b>Dickmilch (Sauermilch) teilentrahmt</b>	46,1	3,4	1,5	4,1	0
<b>Edamer</b>	354,2	24,8	28,3	0	0
<b>Emmentaler Vollfettstufe</b>	383,4	28,7	30,0	0	0
<b>Feta</b>	236,6	17,0	18,8	0	0
<b>Frischkäse</b>	335,3	11,0	31,5	2,5	0
<b>Frischkäsezubereitung</b>	335,3	11,0	31,5	2,5	0
<b>Gorgonzola</b>	356,6	19,4	31,2	0	0
<b>Gouda</b>	365,0	25,5	29,2	0	0
<b>Harzer Käse</b>	131,2	30	0,7	0	0
<b>Hausmacher Blutwurst</b>	343,9	15,7	31,4	0,6	0,1
<b>Hühnerei Eigelb</b>	348,7	16,1	31,9	0,3	0
<b>Hühnerei Eiweiß</b>	49,7	11,1	0,2	0,7	0
<b>Hühnerei frisch</b>	154,4	12,9	11,2	0,7	0
<b>Hüttenkäse</b>	102,3	12,6	4,3	2,6	0
<b>Joghurt entrahmt</b>	38,0	4,3	0,1	4,2	0
<b>Joghurt mit Früchten</b>	98,9	2,9	3,2	14,0	10,1
<b>Joghurt teilentrahmt</b>	46,1	3,4	1,5	4,1	0
<b>Joghurt vollfett</b>	65,7	3,3	3,8	4,0	0
<b>Kaffeesahne</b>	202,9	2,8	20,0	3,6	0
<b>Kaffeeweißer</b>	549,2	4,0	35,0	55,0	0
<b>Kefir</b>	49,7	3,4	1,5	4,1	0

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate Zucker (Saccharose)	
		Proteine	Fett		
<b>Kondensmilch 7,5 % Fett</b>	133,1	6,5	7,5	9,7	7,8
<b>Kuhmilch Trinkmilch entrahmt</b>	36,1	3,5	0,1	5,0	0
<b>Kuhmilch Trinkmilch fettarm</b>	48,5	3,4	1,6	4,9	0
<b>Kuhmilch Trinkmilch vollfett</b>	64,3	3,3	3,5	4,8	0
<b>Limburger</b>	270,1	23,2	19,7	0	0
<b>Milchreis (R)</b>	156,3	3,7	5,1	23,6	5,8
<b>Mozarella</b>	254,8	19,0	19,8	0	0
<b>Nudelteig Nudelerzeugnis</b>	363,5	14,4	5,9	62,1	0,2
<b>Omelett (R)</b>	177,3	9,9	14,9	1,3	0
<b>Parmesan</b>	440,2	32,3	34,8	0	0
<b>Quark Fettstufe</b>	142,9	9,0	10,3	3,2	0
<b>Quark Magerstufe</b>	75,3	13,5	0,2	4,0	0
<b>Quark mit Kräutern Fettstufe</b>	113,3	5,5	4,7	11,8	7,9
<b>Rührei mit Speck/Schinken (R)</b>	191,1	12,6	15,5	0,7	0,2
<b>Saure Sahne 10 % Fett</b>	116,6	3,1	10,0	3,3	0
<b>Saure Sahne 30 % Fett</b>	287,8	2,5	30,0	2,4	0
<b>Schafskäse</b>	236,6	17,0	18,8	0	0
<b>Schlagsahne 30 % Fett</b>	288,5	2,5	30,0	3,2	0
<b>Schmelzkäse Halbfettstufe</b>	221,6	27,0	12,0	1,0	0
<b>Spaghetti Bolognese (R)</b>	214,1	13,1	11,2	15,1	0,1
<b>Tilsiter</b>	354,2	26,3	27,7	0	0
<b>Vollkornteigwaren gegart</b>	138,9	5,8	1,1	26,1	0,3
<b>WURST</b>					
<b>Bierwurst</b>	251,7	13,3	22,2	0,2	0
<b>Bratwurst (R)</b>	301,5	11,6	28,6	0,3	0
<b>Braunschweiger Mettwurst</b>	364,7	20,1	31,9	0,2	0
<b>Cabanossi</b>	451,2	15,2	43,9	0,3	0

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe			Zucker (Saccharose)
		Proteine	Fett	Kohlenhydrate	
<b>Cervelatwurst</b>	369,5	20,1	32,4	0,3	0
<b>Curry-Bratwurst</b>	272,7	12,2	25,1	0,3	0
<b>Fleischwurst / Stadtwurst</b>	282,7	14,2	25,3	0,2	0
<b>Geflügelmortadella</b>	174,0	21,0	9,8	0,3	0
<b>Kalbsleberwurst</b>	316,7	16,8	27,4	1,5	0,1
<b>Kasseler</b>	171,8	16,6	11,4	0,9	0,9
<b>Krakauer</b>	299,2	15,6	26,5	0,3	0
<b>Landjäger</b>	456,5	15,2	44,4	0,4	0
<b>Leberkäse</b>	269,1	17,4	22,2	0,4	0
<b>Leberpastete</b>	299,5	17,9	25,1	1,1	0,1
<b>Leberwurst einfach</b>	329,8	12,4	31,3	0,6	0,1
<b>Mortadella Konserve</b>	308,6	12,0	29,2	0,4	0
<b>Salami</b>	359,9	19,7	30,8	1,9	0,1
<b>Schinkenwurst</b>	294,5	11,5	27,8	0,3	0
<b>Schwein Schinken gekocht ungeräuchert</b>	112,8	18,4	3,9	1,0	1,0
<b>Schwein Schinken roh geräuchert (Lachsschinken)</b>	116,4	18,3	4,4	0,9	0,9
<b>Sülzen und Aspik</b>	109,5	19,7	3,2	0,2	0
<b>Teewurst</b>	367,4	14,4	34,8	0,2	0
<b>Weißwurst Münchener</b>	270,6	14,5	23,8	0,3	0
<b>Würstchen/Bockwurst/Wiener Würstchen</b>	296,4	15,2	26,4	0,3	0
<b>FISCH</b>					
<b>Aal geräuchert</b>	290,4	15,7	25,6	0	0
<b>Auster frisch</b>	63,1	9,0	1,2	3,9	0
<b>Fischstäbchen frittiert (R)</b>	187,4	12,3	10,1	11,9	0,4
<b>Forelle geräuchert</b>	120,0	21,8	3,6	0	0
<b>Hering Konserve in Öl</b>	335,1	14,3	31,3	0	0
<b>Heringsfilet in Tomatensoße</b>	184,3	14,9	13,1	1,8	1,0

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe			Zucker (Saccharose)
		Proteine	Fett	Kohlenhydrate	
<b>Hummer frisch gegart</b>	88,2	19,1	0,9	0,5	0
<b>Kabeljau tiefgefroren gegart</b>	89,6	20,3	0,8	0	0
<b>Karpfen frisch gegart Fischzuschnitt</b>	122,4	21,0	4,2	0	0
<b>Kaviarersatz</b>	101,8	17,8	2,5	1,7	0
<b>Krabbe klein (Shrimps) gegart</b>	93,2	18,9	1,5	0,8	0
<b>Lachs geräuchert</b>	138,4	19,5	6,7	0	0
<b>Makrele Konserve in Öl</b>	316,2	14,9	28,9	0	0
<b>Matjeshering gesalzen</b>	282,0	18,0	23,6	0	0
<b>Miesmuschel frisch gegart</b>	68,8	10,0	1,4	3,9	0
<b>Rotbarsch frisch gegart Fischzuschnitt</b>	125,5	21,5	4,3	0	0
<b>Sardine Konserve in Öl</b>	266,3	15,2	23,1	0	0
<b>Schellfisch frisch gegart Fischzuschnitt</b>	91,3	20,9	0,7	0	0
<b>Scholle frisch gegart Fischzuschnitt</b>	104,7	20,8	2,3	0	0
<b>Seezunge frisch gegart Fischzuschnitt</b>	97,5	20,4	1,6	0	0
<b>Thunfisch Konserve in Öl</b>	347,3	17,3	31,3	0	0
<b>Tintenfisch tiefgefroren gegart</b>	95,1	18,4	1,2	2,4	0
<b>Zander frisch gegart Fischzuschnitt</b>	96,1	22,3	0,6	0	0
<b>GEFLÜGEL &amp; FLEISCH</b>					
<b>Brathähnchen Brustfilet frisch</b>	101,8	23,5	0,7	0	0
<b>Brathähnchen Schenkel frisch gegart</b>	214,4	28,2	11,3	0	0
<b>Corned Beef deutsch Konserve</b>	126,2	23,5	3,4	0,2	0
<b>Ente Fleisch (mf) frisch</b>	225,6	18,1	17,2	0	0
<b>Frikadelle (R)</b>	249,5	20,3	15,7	0,2	0
<b>Gans Fleisch mit Haut frisch gegart</b>	279,2	23,4	20,8	0	0
<b>Gulaschsuppe Konserve</b>	109,7	10,6	6,3	2,6	0,3
<b>Kalb Fleisch (mf) frisch gegart</b>	152,5	27,2	4,8	0	0
<b>Kalb Leber gegart</b>	146,5	21,9	4,0	5,6	0

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate	Zucker (Saccharose)
		Proteine	Fett		
<b>Königsberger Klopse (R)</b>	123,1	9,0	7,1	12,2	6,2
<b>Lammkotelett gebraten (R)</b>	285,3	23,2	21,4	0,5	0,1
<b>Pute Fleisch mit Haut frisch gegart</b>	253,3	27,0	16,2	0	0
<b>Rind Filet (Lende) (ma) frisch gegart</b>	152,0	29,6	3,6	0	0
<b>Rind Leber gegart</b>	147,0	22,2	3,5	6,4	0
<b>Rind/Schwein Hackfleisch gegart</b>	239,2	26,7	14,6	0,4	0
<b>Rumpsteak (R)</b>	234,9	25,3	14,9	0	0
<b>Schaf Kotelett (mf) frisch gegart</b>	259,1	24,7	17,9	0	0
<b>Schwein Eisbein vorn (mf) frisch gegart (gekocht)</b>	208,7	28,9	10,3	0	0
<b>Schwein Fleisch mager (ma)</b>	135,8	21,2	5,6	0	0
<b>Schwein Hackfleisch gegart</b>	263,9	25,3	18,2	0	0
<b>Schwein Kotelett (mf) frisch gegart</b>	210,6	28,7	10,6	0	0
<b>Schwein Leber gegart</b>	123,3	21,3	3,0	2,6	0
<b>Schwein Schnitzel</b>	107,1	22,2	1,9	0	0
<b>Schwein Speck roh geräuchert</b>	320,3	16,0	28,9	0	0
<b>Suppenhuhn Fleisch mit Haut</b>	256,7	19,0	20,3	0	0
<b>Tatar (Schabefleisch) frisch</b>	113,5	21,4	3,0	0	0
<b>FETTE / ÖLE / ZUSATZSTOFFE</b>					
<b>Backpulver</b>	155,6	0,5	0	37,8	0
<b>Barbecue-Grillsoße</b>	146,3	1,8	0,1	31,4	20,3
<b>Bechamelsoße (R)</b>	100,8	2,4	7,4	6,3	0
<b>Bratensoße dunkel Konserve</b>	51,6	3,5	1,8	5,2	0,2
<b>Brühwürfel</b>	149,1	17,0	4,0	11,0	0
<b>Butter</b>	741,2	0,7	83,2	0,6	0
<b>Butter halbfett - Milch halbfett</b>	382,6	4,0	39,8	3,5	0
<b>Erdnussbutter/-mus</b>	597,8	26,1	50	12,2	6,2
<b>Essig</b>	18,9	0,4	0	0,6	0

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate	Zucker (Saccharose)
		Proteine	Fett		
<b>Gelatine</b>	343,0	84,4	0	0	0
<b>Hefe</b>	288,0	35,6	1,5	32,0	0,6
<b>Kokosfett gehärtet</b>	878,8	0,8	99,0	0	0
<b>Maggi</b>	224,4	25,0	7,0	15,0	0
<b>Margarine halbfett Linolsäure 30-50%</b>	361,9	1,6	40,0	0,4	0
<b>Margarine pflanzlich Linolsäure 30-50%</b>	709,8	0,2	80,0	0,4	0
<b>Mayonnaise 80% Fett</b>	743,8	1,5	82,5	2,0	0
<b>Olivenöl</b>	881,7	0	99,6	0,2	0
<b>Schweineschmalz/-fett</b>	882,2	0,1	99,7	0	0
<b>Senf</b>	86,3	6,0	4,0	6,0	2,9
<b>Sonnenblumenöl</b>	882,6	0	99,8	0	0
<b>Soße holländisch (R)</b>	359,9	1,7	38,1	4,0	0
<b>Speisesalz</b>	0	0	0	0	0
<b>Stärke</b>	351,1	0,4	0,1	85,8	0
<b>Tomatenketchup</b>	109,9	2,1	0,3	24,0	1,0
<b>Tomatenmark</b>	73,9	4,5	0,2	12,9	0,5
<b>Tomatensoße (R)</b>	78,5	2,0	4,5	6,9	0,2
<b>FAST FOOD</b>					
<b>Hamburger (R)</b>	223,5	20,7	8,6	15,7	0,3
<b>Kebab, Gyros (R)</b>	226,5	18,0	7,9	20,6	0,4
<b>Pizza (R)</b>	291,5	11,0	11,8	34,3	0,4
<b>GETREIDE &amp; BACKWAREN</b>					
<b>Apfelstrudel</b>	165,2	2,2	5,6	26,0	6,5
<b>Baguette</b>	248,1	7,4	1,4	50,7	0,9
<b>Baiser</b>	364,2	5,6	0,1	83,9	83,5
<b>Berliner (Pfannkuchen) aus Hefeteig fettarm</b>	322,7	8,4	12,8	43,1	4,2

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate Zucker (Saccharose)	
		Proteine	Fett		
<b>Bienenstich aus Hefeteig fettreich</b>	300,4	5,7	16,2	33	13,1
<b>Biskuitrolle</b>	272,9	4,0	2,6	57,6	42,6
<b>Blätterteig</b>	417,8	4,0	32,4	28,3	0,9
<b>Brötchen</b>	248,1	7,4	1,4	50,7	0,9
<b>Brötchen-Roggenbrötchen</b>	223,0	6,4	1,0	46,3	0,7
<b>Butterkeks</b>	479,9	10	21,2	61,8	0,9
<b>Cornflakes</b>	355,6	7,2	0,6	79,1	2,4
<b>Croissant aus Blätterteig</b>	508,1	7,1	33,6	44,9	3,5
<b>Donau-Wellen aus Rührmasse</b>	312,6	4,2	19,1	30,7	17,4
<b>Dresdner Stollen aus Hefeteig fettreich</b>	408,5	5,7	21,8	46,7	9,2
<b>Eierpfannkuchen (R)</b>	170,2	7,2	10,1	12,7	0
<b>Erdnussflips</b>	529,6	9,7	34,7	45,2	1,4
<b>Fladenbrote</b>	235,4	7,1	1,3	48,1	0,9
<b>Früchte-Müsli</b>	340,1	9,9	6,0	60,3	3,7
<b>Graubrot-Mehrkornbrot</b>	218,7	5,9	1,0	45,7	0,6
<b>Graubrot-Weizenmischbrot</b>	219,2	7,1	0,8	44,9	0,5
<b>Hafer Flocken</b>	370,0	12,5	7,0	63,3	0,9
<b>Hefezopf aus Hefeteig fettarm</b>	301,9	7,5	9,1	46,6	5,4
<b>Käsekuchen aus Mürbeteig</b>	276,3	8,8	14,1	27,9	10,6
<b>Käsesahnetorte</b>	208,9	5,9	6,2	31,4	24,3
<b>Knabbergebäck</b>	347,0	9,0	0,5	75,3	0,3
<b>Knäckebröt</b>	359,5	10,8	2,0	73,4	1,3
<b>Kuchen aus Hefeteig fettarm mit Streuselmutz</b>	301,9	7,5	9,1	46,6	5,4
<b>Laugengebäck</b>	340,1	9,4	2,6	68,5	0,3
<b>Lebkuchenteigbackwaren</b>	412,8	8,8	19,8	49,4	47,3
<b>Marmorkuchen aus Rührmasse</b>	391,5	6,2	21,7	42,9	22,4
<b>Mehl</b>	336,8	9,8	1,0	70,9	0,3

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate Zucker (Saccharose)	
		Proteine	Fett		
<b>Mürbeteig</b>	479,7	5,1	27,5	53,1	17,6
<b>Müsli</b>	351,6	10,4	7,3	60,0	3,3
<b>Nusskuchen</b>	456,0	8,8	31,6	34,7	19,4
<b>Obstkuchen (allgemein)</b>	229,2	2,8	8,9	34,2	14,5
<b>Paniermehl</b>	358,3	10,1	2,1	73,5	4,4
<b>Plätzchen Kekse</b>	498,6	6,2	25,6	59,6	25,5
<b>Printen</b>	465,6	8,1	21,3	60,2	26,7
<b>Puffreis</b>	390,1	7,5	2,3	83,5	0,1
<b>Pumpernickel</b>	187,9	6,5	1,0	37,6	0,6
<b>Reis geschält</b>	348,9	6,8	0,6	77,7	0,1
<b>Reis geschält gegart</b>	93,0	2,0	0,2	20,5	0
<b>Reis ungeschält</b>	349,7	7,2	2,2	74,1	0,1
<b>Reis ungeschält gegart</b>	112,1	2,6	0,8	23,3	0
<b>Roggen Vollkornmehl</b>	294,2	9,0	1,7	59,7	0,9
<b>Sachertorte</b>	337,7	5,8	14,5	45,7	32,0
<b>Salzstangen</b>	347,0	9,0	0,5	75,3	0,3
<b>Schoko-Müsli</b>	390,1	9,8	11,8	60,4	12,6
<b>Schwarzwälder Kirschtorte</b>	247,1	3,9	16,1	21,4	8,7
<b>Spekulatius aus Mürbeteig</b>	489,50	7,8	25,6	56,8	23,9
<b>Torten</b>	247,1	3,9	16,1	21,4	8,7
<b>Vollkornbrot</b>	187,9	6,5	1,0	37,6	0,6
<b>Vollkornbrot mit Ölsamen</b>	203,9	7,1	2,9	36,5	0,6
<b>Vollkornbrötchen</b>	221,8	8,0	1,5	43,3	0,4
<b>Vollkornkeks</b>	471,1	11,5	24,2	51,8	0,6
<b>Waffeln</b>	554,0	6,2	40,7	41,6	14,2
<b>Weißbrot-Toastbrot</b>	253,3	7,4	3,3	47,7	1,5
<b>Weißbrot-Weizenbrot</b>	235,4	7,1	1,3	48,1	0,9

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe			
		Proteine	Fett	Kohlenhydrate	Zucker (Saccharose)
Weizen Grieß	325,8	9,6	0,8	68,9	0,7
Weizen Mehl Type 405	336,8	9,8	1,0	70,9	0,3
Weizen Vollkornmehl	309	11,4	2,4	59,5	0,6
Windbeutel aus Brandmasse mit Sahne und Kirschen gefüllt	315,2	8,0	19,6	26,7	8,2
Zwieback	365,4	9,2	4,3	71,4	0,3
Zwiebelkuchen	171,1	6,6	7,8	18,4	4,6
<b>NÜSSE</b>					
Cashewnuss geröstet	594,6	16,1	48,2	25,3	11,4
Erdnuss geröstet	579,3	25,6	49,4	9,4	3,8
Haselnuss frisch	636,2	12,0	61,6	10,5	6,3
Kokosmilch	24,4	0,3	0,4	4,9	4,8
Kokosnuss Raspeln	610,7	6,2	63,3	6,4	6,2
Kürbiskern frisch	560,2	24,4	45,6	14,2	0,3
Mandel süß frisch	569,6	18,7	54,1	3,7	3,7
Oliven grün gesäuert	143,4	1,4	13,9	1,8	0
Sonnenblumenkern frisch	574,8	22,5	49	12,3	0,2
Walnuss europäisch	654,4	14,4	62,5	10,6	6,9
<b>OBST</b>					
Ananas frisch	58,8	0,5	0,2	13,1	8,3
Apfel frisch	51,9	0,3	0,4	11,4	2,5
Apfelmus (R)	102,4	0,5	0,6	23,2	10,5
Aprikose frisch	42,3	0,9	0,1	8,5	15,1
Aprikose getrocknet	249,5	5,3	0,6	50,5	30,3
Avocado frisch	217,3	1,9	23,5	0,4	0
Banane frisch	95,1	1,1	0,2	21,4	11
Birne frisch	52,3	0,5	0,3	12,4	1,8
Brombeere frisch	29,9	1,2	1,0	2,7	0,1

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe			
		Proteine	Fett	Kohlenhydrate	Zucker (Saccharose)
Dattel getrocknet	285,4	2,0	0,5	66,1	0,1
Erdbeere frisch	32,0	0,8	0,4	5,5	1,0
Feige getrocknet	284,4	5,9	2,3	58,2	1,8
Grapefruit frisch	50,0	0,6	0,2	8,9	3,5
Heidelbeere frisch	42,1	0,6	0,6	7,4	0,3
Himbeere frisch	33,9	1,3	0,3	4,8	1,0
Johannisbeere rot frisch	43,3	1,1	0,2	7,3	0,4
Kiwi frisch	60,9	1,0	0,6	10,8	1,3
Mandarine frisch	50,2	0,7	0,3	10,1	7,1
Nektarine frisch	56,9	0,9	0,1	12,4	8,7
Obstsalate (R)	134,5	1,7	2,3	26,1	18,8
Orange frisch	47,1	1,0	0,2	9,2	3,8
Pfirsich frisch	40,6	0,8	0,1	8,9	5,7
Pflaumen frisch	47,1	0,6	0,2	10,2	3,4
Rosinen	298,0	2,5	0,6	66,2	1,1
Rote Grütze (R)	80,7	0,5	0,2	16,5	9,0
Sauerkirsche frisch	57,6	0,9	0,4	11,0	0,5
Stachelbeere frisch	44,0	0,8	0,2	8,5	0,9
Süßkirsche frisch	63,3	0,9	0,3	13,3	0,2
Wassermelone frisch	38,2	0,6	0,2	8,3	2,5
Weintrauben frisch	71,0	0,7	0,3	15,6	0,4
Zitrone frisch	56,2	0,7	0,6	8,1	1,0
Zitrone Fruchtsaft	100,1	0,6	0,4	19,8	14,9
<b>GEMÜSE / PILZE</b>					
Artischockenboden Konserve	12,0	1,3	0,1	1,4	0,3
Aubergine frisch gegart	17,4	1,2	0,2	2,5	0,1
Bambussprossen Kons. gegart abgetropft	10,5	1,6	0,2	0,5	0

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate	Zucker (Saccharose)
		Proteine	Fett		
<b>Blattspinat frisch</b>	17,4	2,5	0,3	0,6	0,2
<b>Blumenkohl frisch</b>	22,7	2,5	0,3	2,3	0,2
<b>Bohnen grün gegart</b>	25,3	2,4	0,2	3,2	0,2
<b>Bratkartoffeln (R)</b>	163,8	1,6	12,2	11,7	0,3
<b>Broccoli frisch gegart</b>	23,2	3,2	0,2	1,9	0,4
<b>Champignon frisch</b>	15,3	2,7	0,2	0,6	0
<b>Chicoree frisch</b>	17,2	1,3	0,2	2,3	0,2
<b>Chinakohl frisch gegart</b>	12,0	1,1	0,3	0,9	0,2
<b>Eintopf (R)</b>	56,9	2,7	2,5	5,7	0,4
<b>Eisbergsalat frisch</b>	13,1	1,0	0,2	1,6	0,3
<b>Erbsen grün frisch</b>	81,7	6,6	0,5	12,3	4,9
<b>Erbseneintopf mit Würstchen (R)</b>	62,9	3,2	4,0	3,4	0,6
<b>Feldsalat frisch</b>	14,3	1,8	0,4	0,7	0,2
<b>Fenchel frisch gegart</b>	22,2	2,4	0,3	2,2	0,3
<b>Gemüsepaprika grün frisch</b>	20,3	1,2	0,3	2,9	0,1
<b>Gewürzgurken Sauerkonserve</b>	12,0	0,5	0,1	1,5	0,3
<b>Grünkohl frisch gegart</b>	27,7	3,4	0,7	1,6	0,4
<b>Gurke frisch</b>	12,2	0,6	0,2	1,8	0,1
<b>Kartoffelbrei (R)</b>	83,0	2,3	3,0	11,3	0,2
<b>Kartoffelchips (verzehrbar)</b>	535,9	5,5	39,4	40,6	0,8
<b>Kartoffelklöße (R)</b>	108,9	2,4	0,5	23,4	0,5
<b>Kartoffelkroketten (R)</b>	223,2	3,8	12,7	23,3	0,8
<b>Kartoffeln geschält frisch gegart</b>	68,6	2,0	0,1	14,2	0,3
<b>Kartoffelpuffer (R)</b>	153,4	4,4	8,7	14,1	0,2
<b>Kartoffelsalat (R)</b>	118,7	1,8	6,8	12,0	0,3
<b>Kartoffelsuppe (R)</b>	81,1	2,0	4,4	8,2	0,3
<b>Kidney-Bohnen Konserve</b>	62,6	5,5	0,3	9,1	0,3

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate	Zucker (Saccharose)
		Proteine	Fett		
<b>Knoblauch frisch</b>	141,7	6,1	0,1	28,4	5,7
<b>Kohlrabi frisch</b>	24,6	2,0	0,1	3,7	1,1
<b>Kopfsalat frisch</b>	11,7	1,3	0,2	1,1	0,1
<b>Kresse frisch</b>	38,0	4,2	1,4	1,8	0
<b>Kürbis frisch gegart</b>	27,0	1,4	0,2	4,6	0,7
<b>Linsen reif Konserve gegart abgetropft</b>	28,0	2,1	0,1	4,5	0,2
<b>Linseneintopf mit Wurst (R)</b>	87,2	4,4	5,4	5,2	0,5
<b>Mangold frisch</b>	25,3	2,1	0,3	2,9	0,3
<b>Meerrettich Konserve</b>	40,4	1,8	0,2	7,3	2,6
<b>Mohrrübe frisch</b>	25,8	1,0	0,2	4,8	1,7
<b>Paprikaschoten frisch gegart</b>	20,3	1,2	0,3	2,9	0,1
<b>Pellkartoffeln (R)</b>	68,6	2,0	0,1	14,2	0,3
<b>Petersilienblatt frisch</b>	52,6	4,4	0,4	7,4	0
<b>Pfifferling frisch</b>	11,5	1,6	0,5	0,2	0
<b>Pommes Frites (R)</b>	276,3	3,5	17,6	26,0	0,5
<b>Porree frisch gegart</b>	22,9	2,3	0,3	2,5	0,4
<b>Radicchio frisch</b>	13,6	1,2	0,2	1,5	0,3
<b>Radieschen frisch</b>	14,6	1,0	0,1	2,1	0,1
<b>Rettich frisch</b>	13,6	1,0	0,2	1,9	0,1
<b>Rhabarber frisch</b>	13,1	0,6	0,1	1,4	0,3
<b>Rosenkohl frisch gegart</b>	28,2	3,8	0,3	2,2	0,7
<b>Rote-Beete Sauerkonserve</b>	30,4	1,1	0,1	5,5	5
<b>Rotkohl Konserve gegart</b>	15,1	1,3	0,2	2,0	0,2
<b>Sauerkraut Konserve abgetropft</b>	15,5	1,4	0,3	0,6	0,2
<b>Schalotte frisch</b>	22,0	1,5	0,2	3,3	0,7
<b>Schnittlauch frisch</b>	27,2	3,6	0,6	1,6	0,3
<b>Schwarzwurzel frisch gegart</b>	14,8	1,3	0,4	1,2	0,3

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate	Zucker (Saccharose)
		Proteine	Fett		
Sellerie frisch	16,7	1,2	0,2	2,2	0,6
Sojabohnen getrocknet	416,3	35,1	17,4	29,2	1,7
Sojamehl (entfettet) entbittert	196,7	45,2	1,2	0,6	0,6
Sojamilch flüssig	152,2	15,7	9,9	0,2	0,2
Spargel frisch gegart	16,0	1,9	0,1	1,6	0,2
Spinat tiefgefroren gegart	20,1	2,9	0,4	0,5	0,2
Steinpilz frisch	19,8	3,6	0,4	0,5	0
Tofu frisch	77,2	8,1	4,8	0,5	0,5
Tomate rot frisch	17,4	0,9	0,2	2,6	0,1
Tomatencremesuppe (R)	62,2	1,4	3,1	7,2	0,1
Wachsbohnen gegart	31,5	1,7	0,2	5,5	0,3
Weißkohl frisch	24,9	1,4	0,2	4,2	0,3
Wirsingkohl frisch gegart	21,7	2,7	0,4	1,7	0,4
Zucchini frisch	19,1	1,6	0,4	2,0	0,3
Zuckermais Konserve abgetropft	75,8	3,1	1,2	12,6	0,5
Zwiebeln frisch	28	1,3	0,3	4,9	1,0
<b>SÜSSWAREN &amp; EIS</b>					
Blütenhonig-Mischungen	306,6	0,4	0	75,1	2,3
Cremeeis	187,9	6,6	9,0	19,8	13,4
Dragees	372,4	4,0	4,9	76,8	56,8
Fruchteis	131,7	1,3	1,4	28,1	23,6
Fruchtzucker	405,6	0	0	99,8	0
Gummibonbons	188,6	1,0	0	45,0	24,8
Kakaopulver	342,5	19,8	24,5	10,8	8,7
Kaugummi	387,2	0,1	0	95,2	95,2
Konfitüre/Marmelade mit Zuckeraustauschstoff und Süßstoff	69,1	0,3	0,2	18,0	0,1
Krokant	451,7	2,4	12,3	81,9	81,1

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate	Zucker (Saccharose)
		Proteine	Fett		
Lakritze	375,5	4,3	0,9	86,2	55,6
Marmelade	279,6	0,1	0,1	68,3	65
Marzipan	458,9	6,1	17,6	68,6	68,6
Milchschokolade	536,6	9,2	31,5	54,1	44,6
Milchschokolade Vollmilch-Nuss	521,7	8,5	32,4	49,1	41,6
Müsli-Riegel	375,0	6,9	18,9	43,9	22,7
Nougat	474,4	5,2	21,4	65,0	63,5
Nuss-Nougat-Creme süß	521,7	4,3	29,6	59,6	57,7
Obstmischung Konfitüre	273,9	0,3	0,1	66,7	64,4
Pflaumenmus	195,5	0,9	0,2	48	31,7
Pralinen gefüllt mit Sonstigem	502,4	10,5	32,5	42,5	42,3
Pudding-/Soßenpulver/Cremespeisenpulver	382,4	0,6	0,7	92,0	0
Rahmeis	249,3	1,8	21,0	13,9	11,6
Schokolade weiß	542,1	5,1	30,1	62,5	54,9
Schokoladensoße (R)	122,1	4,2	5,6	13,4	6,8
Sirup	322,2	0,3	0	79,0	0
Traubenzucker	405,6	0	0	99,8	0
Vanilleeis (R)	169,3	4,3	9,1	17,5	14,4
Weichkaramellen Bonbons	449,6	2,1	17,2	71,1	71,1
Zartbitterschokolade	496,7	7,1	32,7	43,8	43,0
Zucker	405,6	0	0	99,8	99,8
<b>GETRÄNKE</b>					
Apfel Fruchtnektar	64,5	0,2	0,2	15,3	11,2
Apfel Fruchtsaft	49,5	0,3	0,3	10,6	2,4
Bier	42,3	0,5	0	3,1	0
Bier alkoholfrei (<0,5 Gew% Alkohol)	25,6	0,4	0	5,3	0
Bier mit Limonade	33,9	0,3	0	4,9	0,1

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate	
		Proteine	Fett	Kohlenhydrate	Zucker (Saccharose)
<b>Bowle Punsch</b>	108,0	0,2	0,1	16,7	13,4
<b>Branntwein aus Getreide (Brände aus Getreide)</b>	250,0	0	0	0,1	0
<b>Cocktails</b>	141,3	0,2	0,9	9,1	9,1
<b>Colagetranke (coffeinhaltig)</b>	60,7	3,3	0	10,9	5,9
<b>Eierlikör</b>	284,9	4,0	7,0	28	26,3
<b>Glühwein</b>	104,7	0,2	0	14,8	13,0
<b>Kaffee mit Milch (Getränk)</b>	4,1	0,3	0,1	0,4	0
<b>Kaffee mit Milch und Zucker (Getränk)</b>	11,7	0,3	0,1	2,3	1,9
<b>Kräutertee (Getränk)</b>	0,7	0	0	0,2	0
<b>Liköre</b>	242,6	0	0	29	22,3
<b>Limonaden</b>	41,6	0	0	10	0,4
<b>Malzbier</b>	55,2	0,5	0	10,9	0,1
<b>Mohrrübe Gemüsesaft</b>	21,7	0,9	0,2	4,0	1,4
<b>Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure</b>	0	0	0	0	0
<b>Orange Fruchtnektar</b>	63,1	0,5	0,1	14,4	12,2
<b>Orange Fruchtsaft</b>	44,9	0,9	0,2	8,8	4,4
<b>Rotwein schwer</b>	78,4	0,2	0	2,5	0
<b>Rum</b>	231,6	0	0	0	0
<b>Schorle</b>	37,3	0,1	0	1,3	0
<b>Sekt</b>	78,9	0,2	0	3,5	0
<b>Tee (Getränk)</b>	0,5	0,1	0	0	0
<b>Tomaten Gemüsesaft</b>	14,6	0,8	0,2	2,1	0,1
<b>Trinkmilch mit Kakao/Schokolade</b>	130,7	3,4	3,6	20,9	16,5
<b>Trinkwasser</b>	0	0	0	0	0
<b>Weintrauben Fruchtsaft</b>	71,5	0,6	0,2	15,5	1,8
<b>Weißwein / Rotwein</b>	74,3	0,1	0	2,6	0
<b>Weißwein Auslese (lieblich)</b>	98,0	0,2	0	5,9	0

Lebensmittel (bezogen auf 100 g)	Kilokalorien (kcal)	Nährstoffe		Kohlenhydrate	
		Proteine	Fett	Kohlenhydrate	Zucker (Saccharose)
<b>Weißwein halbtrocken</b>	74,3	0,1	0	2,6	0
<b>Weißwein trocken</b>	72,2	0,2	0	0,1	0
<b>Weizenbier (Weißbier) obergärig</b>	42,8	0,3	0	3,0	0



## Rat und Hilfe

Viele Informationen über Übergewicht und eine gesunde Ernährungsweise führen eher in die Irre, als dass sie helfen. Das Abnehmen und das Hinwenden zu einer gesunden Ernährungsweise können heute durch Internet, Bücher und auch den PC kompetent erleichtert werden. Fragen Sie aber auch in Ihrem Fitnesscenter nach weiteren Angeboten.

## Abnehmen mit dem Computer

Wer beim Abnehmen nicht auf eine klassische Kalorientabelle zurückgreifen möchte, dem sei das Computer-Programm EBIS empfohlen. Für nur 9,00 Euro kann unter [www.conpay.de/register.asp?fid=63](http://www.conpay.de/register.asp?fid=63) dieses Programm heruntergeladen werden.

## Internettipps:

[www.aid.de](http://www.aid.de) – aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.

[www.dkgd.de](http://www.dkgd.de) – Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik



[www.dge.de](http://www.dge.de) – Deutsche Gesellschaft für Ernährung

[www.abnehmen-ernaehrung-vitamine.de](http://www.abnehmen-ernaehrung-vitamine.de) – Informationsportal

[www.muellerdiaet.de](http://www.muellerdiaet.de) – Abnehminformation

[www.finde-deine-diaet.de](http://www.finde-deine-diaet.de) – Diätportal

[www.vitalstoffakademie.de](http://www.vitalstoffakademie.de) – Kostenlose Beratung über Vitalstoffe

[www.deutsche-adipositas-gesellschaft.de](http://www.deutsche-adipositas-gesellschaft.de) – Ärztliche Fachgesellschaft

[www.nutrimec.de](http://www.nutrimec.de) – Ernährungsportal

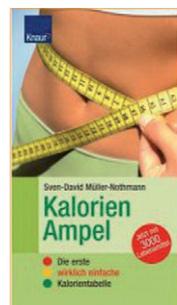
[www.slimcoach.de](http://www.slimcoach.de) – Programm zur Gewichtsreduktion

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) – Gesundheitsinformationen

[www.vdd.de](http://www.vdd.de) – Informationsportal der Diätassistenten

[www.vdoe.de](http://www.vdoe.de) – Informationsportal der Ernährungswissenschaftler

[www.deutschersportbund.de](http://www.deutschersportbund.de) – Informationsportal über Breiten- und Leistungssport



## Buchtipps:

**Kalorien-Ampel**, Knaur Verlag, Sven-David Müller-Nothmann, ISBN 3426643162, 8,90 Euro



**Moderne Ernährungsmärchen**, Schlütersche Verlagsanstalt, Sven-David Müller-Nothmann, Prof. Dr. Michael Vogt und Doreen Nothmann, ISBN 3899935241, 12,90 Euro



**Die dicksten Diätlügen**, Schlütersche Verlagsanstalt, Doreen Nothmann und Sven-David Müller-Nothmann, ISBN 3899935330, 12,90 Euro



**Die Müller-Diät**, Schlütersche Verlagsanstalt, Sven-David Müller-Nothmann, ISBN 3899935047, 12,90 Euro



**Das Kalorien-Nährwert-Lexikon**, Schlütersche Verlagsanstalt, Katrin Raschke und Sven-David Müller-Nothmann, ISBN 3899935098, 12,90 Euro

## Broschürentipps:



**Fit statt Fett**, Horn-Verlag, Sven-David Müller-Nothmann, 36 Seiten



**Richtig essen und trinken für Fitnessbewusste**, Horn-Verlag, Hubert Horn, Sven-David Müller-Nothmann, 56 Seiten

## Autoren:

**Mareike Carlitscheck**  
EBL Ethik \* Bewegung \* Lektorat  
Deutsches Kompetenzzentrum  
Gesundheitsförderung und Diätetik e.V.  
Adolphstraße 5, 50679 Köln-Deutz  
E-Mail: [mareike.c@web.de](mailto:mareike.c@web.de)  
[www.dkgd.de](http://www.dkgd.de)

Sven-David Müller-Nothmann  
Zentrum für Ernährungskommunikation  
und Gesundheitspublizistik (ZEK)  
Wielandstr. 3, 10625 Berlin  
E-Mail: [diaetmueller@web.de](mailto:diaetmueller@web.de)  
[www.nutrimec.de](http://www.nutrimec.de)

**Alle Bücher sind beim Horn Verlag erhältlich.  
Hotline: 07251/9785-20, [www.horn-verlag.de](http://www.horn-verlag.de)**

## Herausgeber:

Deutsches Kompetenzzentrum  
Gesundheitsförderung und Diätetik e.V.  
Wielandstr. 3, 10625 Berlin  
[Kompetenz-zentrum@email.de](mailto:Kompetenz-zentrum@email.de)  
[www.dkgd.de](http://www.dkgd.de)

## Impressum:

Verlag und Druck:  
Horn Druck & Verlag,  
Stegwiesenstr. 6-10, 76646 Bruchsal  
[info@horn-verlag.de](mailto:info@horn-verlag.de)

Redaktion:  
Sven-David Müller-Nothmann,  
Diätassistent/Diabetesberater  
[diatmueller@web.de](mailto:diatmueller@web.de)  
[www.nutrimec.de](http://www.nutrimec.de)

Lektorat:  
Dipl.-Theologin Mareike Carlitscheck

Medizinische Beratung:  
Dr. med. Sandra Rossmanith

Ernährungswissenschaftliche Beratung:  
Dipl. oec. troph. Lynn Müller

Diätetische Beratung:  
Christiane Weißenberger,  
Diätassistentin/Diabetesassistentin

Satz und Gestaltung:  
Jörg Hill, Horn Druck & Verlag, Bruchsal

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung, Verbreitung und Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder in Datenverarbeitungsanlagen gespeichert werden.