

# Ein Wort vorab

Jeden Tag essen wir etwa 1,5 kg Lebensmittel. Hinzu kommen rund 2 l Getränke. Was wir aus dem vielfältigen, fast unüberschaubaren Angebot täglich aufs Neue auswählen, hängt davon ab, was uns schmeckt, was wir aus Gewohnheit immer essen, was gerade frisch und günstig auf dem Markt oder im Supermarkt angeboten wird und von vielen anderen Gründen. Vielleicht suchen Sie aber auch ganz gezielt nach bestimmten Lebensmitteln, weil Sie kalorienbewusst essen und auf die Fettmenge achten möchten, weil Ihr Arzt Ihnen geraten hat, sich kalziumreich zu ernähren oder weil Sie wegen Ihrer hohen Blutfettwerte wenig gesättigte Fettsäuren zu sich nehmen sollten.

Hier hilft Ihnen unsere Nährwerttabelle weiter. Sie finden rund 1500 Lebensmittel mit Inhaltsstoffen aufgelistet: neben Grundnahrungsmitteln vom Apfel über Schweinefleisch und Toastbrot bis zur Zwiebel

viele neu in Mode gekommene Lebensmittel wie Cranberrys, Kokosmilch und Straußenfleisch ebenso wie vegetarische und vegane Produkte, außerdem zahlreiche zubereitete Speisen und Gerichte wie Rahmgemüse, Thunfischpizza und Tiramisu.

## Welche Angaben enthält die Tabelle?

Die Nährwerttabelle enthält Angaben zum **Energiegehalt** der Lebensmittel, wobei wir ja meist einfach vom Kaloriengehalt sprechen, und zu ausgewählten Inhaltsstoffen, die gesundheitlich bedeutsam sind. Sie gibt den Gehalt an **Eiweiß**, **Kohlenhydraten** und **Ballaststoffen**, an **Fett**, **Fettsäuren** und **Cholesterin** sowie einigen **Vitaminen** und **Mineralstoffen** an.

Die Daten für die einzelnen Lebensmittel in unserer Tabelle stammen aus den aktuellen wissenschaft-

lichen Standard-Nährwerttabellen und -Datenbanken (Seite 188). Für die vielen zubereiteten Gerichte haben wir zunächst die gängigsten Standardrezepte ermittelt und anschließend die Nährstoffgehalte anhand der Rezeptzutaten berechnet.

Bei einigen Nährstoffen, insbesondere bei Vitaminen und Mineralstoffen, können wir allerdings manchmal keine Werte angeben, und zwar deshalb, weil dazu entweder gar keine oder keine zuverlässigen Daten vorliegen. Diese Fälle haben wir mit dem Hinweis »keine Angabe« (∅) gekennzeichnet. Dies bedeutet aber nicht unbedingt, dass der Nährstoff in dem betreffenden Lebensmittel nicht enthalten ist.

## Wie genau sind die Werte?

Der **Nährstoffgehalt** in unseren Lebensmitteln schwankt immer ein wenig, teilweise sogar erheblich.

Deshalb können Angaben in Nährwerttabellen nie ganz genau sein. Dazu zwei Beispiele:

- Sie haben gerade einen Apfel gegessen und würden gern wissen, wie viel Vitamin C er Ihnen geliefert hat. Welche Apfelsorte haben Sie gegessen? Einen Boskop, Elstar oder Braeburn? War es ein Apfel aus »neuer Ernte« oder einer, der schon den Winter über eingelagert wurde? Je nach Sorte gibt es große Unterschiede im Vitamin-C-Gehalt, der außerdem abhängig von den Anbaubedingungen, vom Klima und von der Lagerung ist. Diese Schwankungen sind ganz natürlich und besonders ausgeprägt bei Vitaminen in Obst und Gemüse. In einer Nährwerttabelle kann man aber immer nur einen Durchschnittsgehalt eines Durchschnittsapfels angeben. Bei tierischen Lebensmitteln sind in erster Linie die Rasse sowie Fütterung und Haltung für schwankende Nährstoffgehalte verantwortlich.
- Sie haben eine Thunfischpizza gegessen und möchten erfahren, wie viele Kalorien in ihr steckten. Wir haben für diese Pizza die Nährwerte auf der Basis eines Standard-Pizzarezeptes errechnet. Aber die Zutaten, die für Ihre spezielle Pizza verwendet wurden, können natürlich von diesem Durchschnittsrezept abweichen. Zum Beispiel

kann der Boden dicker sein oder die Thunfischmenge größer. Bei verarbeiteten und zubereiteten Lebensmitteln und Gerichten ergeben sich aufgrund unterschiedlicher Rezepturen und Herstellungsverfahren Schwankungen im Nährstoffgehalt, die zwar unvermeidbar sind, in einer Tabelle jedoch nicht erfasst werden können.

Aus diesem Grunde haben wir darauf verzichtet, die Nährstoffgehalte »aufs Komma genau« anzugeben, denn das würde Ihnen eine Genauigkeit vorspiegeln, die nicht den Tatsachen entspricht. Mit wenigen Ausnahmen dort, wo es nur sehr kleine Zahlen gibt, haben wir die Werte auf ganze Zahlen auf- oder abgerundet. Und da die einzelnen Werte eben oft nicht so genau sind, wie sie erscheinen, sollten auch Sie bei ihrer Bewertung nicht allzu pedantisch sein!

Bei allen unvermeidbaren Schwankungen ist die Nährwerttabelle dennoch unverzichtbar, wenn Sie beispielsweise vitamin- oder ballaststoffreiche Lebensmittel suchen, auf den Fettgehalt in Ihrer Ernährung achten, den Kaloriengehalt verschiedener Produkte miteinander vergleichen oder einfach mehr über die Zusammensetzung unserer Lebensmittel erfahren möchten.

## »Essbarer Anteil« und »Portion«

In Nährwerttabellen wird üblicherweise angegeben, wie viel eines Nährstoffs jeweils in 100 g eines Lebensmittels steckt. Viele Lebensmittel jedoch, allen voran Obst und Gemüse, haben nicht essbare Abfallanteile wie Schalen, Stiele oder Kerne. Interessant für uns ist natürlich nur der Nährstoffgehalt der Anteile, die wir tatsächlich essen, beispielsweise das Fruchtfleisch einer Apfelsine, nicht aber deren Schale. Wenn wir also unsere Angaben »pro 100 g **essbarem Anteil**« machen, so gelten die Werte für 100 g Apfelsinenfruchtfleisch, auch wenn es nur »Apfelsine« heißt.

Wir essen allerdings nur in den seltensten Fällen von einem Lebensmittel exakt 100 g. Und um Ihnen allzu viel Rechnerei zu ersparen, haben wir für jedes Lebensmittel die Nährwerte nicht nur pro 100 g aufgeführt, sondern gleichzeitig für eine übliche, durchschnittlich große **Verzehrportion**. Im Fall der Apfelsine ist das eine mittelgroße Frucht. Auch hier beziehen wir uns wieder auf den essbaren Anteil. Die Angabe für »1 Apfelsine, 145 g« meint somit 145 g Fruchtfleisch. Ihre eingekaufte Apfelsine hat mit ihrer Schale natürlich mehr gewogen.

Auch bei den Portionen, die wir je nach Lebensmittel in Stück, Scheibe, Esslöffel usw. angeben, kann es nur jeweils eine durchschnittliche Größe bzw. Menge sein. Das wiederum kann natürlich zu Abweichungen von Ihrer tatsächlich gegessenen Menge führen. Schließlich kann Ihre Scheibe Brot dicker oder dünner, Ihr Stück Kuchen größer oder kleiner als unser Durchschnitt sein. Zur Orientierung und für die meisten Durchschnittsberechnungen reicht diese praktische Angabe aber meistens aus.

Wenn Sie es ganz genau wissen möchten, müssen Sie Ihr Lebensmittel vor dem Verzehr abwägen (aber bitte erst, nachdem Sie den Abfall entfernt haben) und dann für diese Menge die Nährstoffe berechnen. Hier zwei Beispiele:

- 100 g Banane enthalten 95 kcal. Ihre Banane wiegt ohne Schale 140 g. Der Kaloriengehalt beträgt  $95 \times 1,4 = 133$  kcal.
- 100 g Mehrkornbrot enthalten 5 g Ballaststoffe. Ihre Scheibe wiegt 55 g, enthält also  $5 \times 0,55 = 2,75$  g (aufgerundet 3 g) Ballaststoffe.

## Angaben zu Markenprodukten

In unserer Nährwerttabelle finden Sie auch eine Reihe von Markenprodukten verschiedenster Lebensmittelhersteller. Angesichts des riesigen Angebots unterschiedlicher Produkte, aber ebenso vieler ähnlicher Erzeugnisse mehrerer Hersteller konnten wir hier nur beispielhaft einige wenige Produkte herausgreifen. Diese willkürliche Auswahl bedeutet nicht, dass wir ein bestimmtes Markenprodukt besser bewerten als etwa ein vergleichbares nicht aufgeführtes Konkurrenzprodukt.

Die Nährwertdaten der Markenprodukte stammen von den jeweiligen Herstellern, ebenso wie die Angaben zu den Portionsgrößen, sofern sie ausgewiesen werden. Wie Ihnen auffallen wird, gibt es bei den Markenprodukten besonders viele Lücken durch fehlende Daten (»Ø«, keine Angabe). Das liegt daran, dass die Hersteller selbst selten über vollständige Daten zur Nährstoffzusammensetzung ihrer Produkte verfügen.

Viele Lebensmittelproduzenten weisen ausdrücklich darauf hin, dass aufgrund häufig veränderter Rezepturen sich sowohl die Zusammensetzung als auch damit einhergehend der Nährstoffgehalt ihrer Produkte jederzeit ändern kann. Daher können wir Ihnen die dauerhafte Aktualität der von uns verwendeten Herstellerdaten leider nicht garantieren. Wenn Sie ganz sichergehen möchten, schauen Sie auf die Verpackung, auf der immer mehr Hersteller Angaben zumindest zu den Hauptnährstoffen ihrer Produkte machen.

Trotz der lückenhaften Daten und Unsicherheiten hoffen wir, Ihnen mit unserer Auswahl von Markenprodukten doch zumindest eine Orientierungshilfe zu geben, um die ernährungsphysiologischen Vorzüge oder auch Nachteile der Produkte einschätzen zu können. Ergänzend empfehlen wir Ihnen unsere Kategorie »Gerichte« (siehe unter den verschiedenen Lebensmittelgruppen), wo Sie durchschnittliche und vollständige Nährwerte beispielsweise für eine Pizza oder einen Hamburger finden.