

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
■ Empfehlungen für eine gesunde Ernährung	13
Gut essen und trinken - die DGE-Empfehlungen	14
Lebensmittelbasierte Empfehlungen	14
Der DGE-Ernährungskreis	15
DGE/ÖGE-Referenzwerte	
für die tägliche Energie- und Nährstoffzufuhr	16
für die tägliche Mineralstoff- und Spurenelementzufuhr	17
für die tägliche Vitaminzufuhr	18

Tabellen	19
Getreide und Getreideerzeugnisse	20
Getreide und Mehle	20
Brot und Brötchen	22
Dauerbackwaren	26
Kuchen, Gebäck	28
Frühstückszerealien und -flocken	34
Teigwaren und Nudeln	36
Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze und Kräuter	36
Gemüse und Gemüseprodukte	36
Kartoffeln und Kartoffelprodukte	46
Hülsenfrüchte	48
Sprossen	50
Pilze	50
Kräuter	52

Obst, Nüsse und Samen	52
Obst und Obstprodukte	52
Nüsse und Samen	60
Milch, Milchprodukte, Käse	64
Milch	64
Milchmischgetränke	64
Milchprodukte	64
Frischkäse und Speisequark	68
Käse	70
Fleisch, Fleischprodukte, Eier	76
Fleisch	76
Geflügelfleisch	78
Fleischgerichte	80
Fleisch- und Wurstwaren	84
Eier	88
Fisch, Meeresfrüchte und ihre Erzeugnisse	88
Fisch	88
Krusten- und Weichtiere	92
Fischwaren und Fischgerichte	92
Fette und Öle	94
Pflanzliche Öle und Fette	94
Streich- und sonstige Fette	96
Tierische Fette	98
Getränke	98
Wasser und Erfrischungsgetränke	98
Kaffee und Tee	100
Bier	102
Wein und Sekt	102
Liköre und Spirituosen	104

Süßwaren, Fertiggerichte, Saucen und Würzmittel	106
Speiseeis	106
Nachspeisen	108
Süßwaren	108
Zucker	112
Brotaufstriche	112
Saucen und Würzmittel	114
Zutaten	116
Fertigsalate	118
Suppen und Eintöpfe	120
Nudelgerichte	122
Weitere Gerichte	124
■ Laktoseunverträglichkeit und Laktosegehalt von Lebensmitteln	128
■ Fruktoseunverträglichkeit und Fruktosegehalt von Lebensmitteln	130
■ Gluten- und Weizenunverträglichkeit	132
■ Puringehalt von Lebensmitteln	133
■ Jodgehalt von Lebensmitteln	135
■ Trans-Fettsäuren und trans-Fettsäuregehalt von Lebensmitteln	135
Literaturhinweise	136
Register	137