

AKTUALISIERTE
7. AUFLAGE 2021/2022



Die Nährwerttabelle kompetent – praktisch – aktuell

Prof. Dr. Helmut Heseke und Dipl. oec. troph. Beate Heseke haben mehr als 1.300 Lebensmittel auf der Basis aktueller Verzehrstudien ausgewählt, anhand nationaler und internationaler Datenbanken überprüft und in übersichtlicher Form zusammengestellt. Tabellen u.a. zu Laktose-, Fruktose und Glutengehalt bieten zudem Nahrungsmittelintoleranzen Orientierungshilfe.

Die Nährwerttabelle ist eine kompetente und verlässliche Informationsquelle für zu Hause und in der Ernährungsberatung.

- + **umfassend:** mehr als 1.300 Lebensmittel und über 40.000 Nährstoffangaben
- + **aktuell:** mit den aktualisierten 10 Regeln der DGE
- + **kompetent:** mit den Referenzwerten der DGE nach neuestem Stand
- + **auf einen Blick:** Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett und Fettsäuren, wichtige Vitamine, Mineralstoffe sowie Wasser- und Kochsalzgehalt
- + **hilfreich:** Übersichtstabellen zu Laktose-, Fruktose-, Gluten-, Purin-, Jod- und trans-Fettsäuren
- + **verständlich:** Überblick über die Grundlagen einer gesunden Ernährung



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	Süßwaren, Fertiggerichte, Saucen und Würzmittel	108
Obst und Obstprodukte	54	Speiseeis	108
Nüsse und Samen	62	Nachspeisen	110
Milch, Milchprodukte, Käse	66	Süßwaren	110
Milch	66	Zucker	114
Milchmischgetränke	66	Brotaufstriche	114
Milchprodukte	66	Saucen und Würzmittel	116
Frischkäse und Speisequark	70	Zutaten	118
Käse	72	Fertigsalate	120
Fleisch, Fleischprodukte, Eier	78	Suppen und Eintöpfe	122
Fleisch	78	Nudelgerichte	124
Geflügelfleisch	80	Weitere Gerichte	126
Fleischgerichte	82		
Fleisch- und Wurstwaren	86		
Eier	90		
Fisch, Meeresfrüchte und ihre Erzeugnisse	90	■ Laktoseunverträglichkeit und Laktosegehalt von Lebensmitteln	130
Fisch	90	■ Fruktoseunverträglichkeit und Fruktosegehalt von Lebensmitteln	132
Krusten- und Weichtiere	94	■ Gluten- und Weizenunverträglichkeit	134
Fischwaren und Fischgerichte	94	■ Puringehalt von Lebensmitteln	135
Fette und Öle	96	■ Jodgehalt von Lebensmitteln	137
Pflanzliche Öle und Fette	96	■ Trans-Fettsäuren und trans-Fettsäuregehalt von Lebensmitteln	137
Streich- und sonstige Fette	98		
Tierische Fette	100		
Getränke	100	Literaturhinweise	138
Wasser und Erfrischungsgetränke	100	Register	139
Kaffee und Tee	102		
Bier	104		
Wein und Sekt	104		
Liköre und Spirituosen	106		

Einleitung

Leben ist mit einem ständigen Verbrauch von Nahrungsenergie verbunden, sodass wir auf die regelmäßige Aufnahme von Nahrung angewiesen sind. Unsere Nahrung liefert aber nicht nur Energie, die wir in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) messen, sondern auch zahlreiche Nährstoffe. Diese benötigen wir in unterschiedlichen Mengen für den Aufbau und Erhalt unseres Körpers sowie für viele lebenswichtige Körperfunktionen.

■ Unsere Lebensmittel heute

Heutzutage steht uns ein vielfältiges, fast unüberschaubar großes Angebot an Lebensmitteln und Gerichten zur Verfügung, aus dem wir wählen können. Dabei sind die Menge und die Zusammensetzung der mit den Mahlzeiten (und zwischendurch) aufgenommenen Lebensmittel entscheidend für unser Wohlbefinden, unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie für unsere kurz- und langfristige Gesundheit. Leider sind auf vielen Lebensmitteln keine oder nur unvollständige Nährstoffangaben vorhanden.

In vielen Fällen ist der Energie- und Nährstoffgehalt eines Lebensmittels weder äußerlich noch durch unsere Sinnesorgane erkennbar. Daher ist eine aktuelle Nährwerttabelle, die alle häufig verzehrten Lebensmittel und Gerichte enthält, für

die Auswahl und die Beurteilung von Lebensmitteln von großem Wert.

Das Lebensmittelangebot und unsere Verzehrsgewohnheiten unterliegen einem ständigen Wandel. Es werden heute, im Vergleich zu früher, vielfach neue Lebensmittel oder altbekannte Lebensmittel mit geänderten Zusammensetzungen angeboten. So sind Fleisch und daraus hergestellte Fleisch- und Wurstwaren heute oft deutlich fettärmer, eiweißreicher und damit energieärmer als früher; der Salzgehalt mancher Produkte wurde vermindert. Zudem hat der Verzehr von neuen Lebensmitteln, Fast-Food-Gerichten, Fertigprodukten und anderen verzehrfertigen Produkten (z. B. in Bäckereien und Metzgereien) stark zugenommen. Mit diesen Entwicklungen verändert sich auch das Spektrum an Lebensmitteln, über die Informationen zu Nährwertgehalten benötigt werden. Daher ist eine regelmäßige Überarbeitung und Weiterentwicklung einer Nährwerttabelle erforderlich.

■ Über diese Nährwerttabelle

In diesem Tabellenwerk finden Sie eine Auswahl von über 1300 Lebensmitteln mit ihren wichtigsten Inhaltsstoffen. Entscheidungsgrundlage für die Aufnahme eines Lebensmittels in diese Nährwerttabelle waren einerseits verschiedene Verzehrstudien und andererseits das aktuelle

Lebensmittelangebot. Somit konnten die Lebensmittel und Gerichte, die in Deutschland am häufigsten verzehrt werden, in die vorliegende Tabelle aufgenommen werden.

Neben den Grundnahrungsmitteln werden auch zahlreiche verarbeitete Lebensmittel und verzehrfertige Gerichte in dieser Tabelle berücksichtigt. Säuglingsmilchpräparate, Beikost und andere diätetische Lebensmittel wurden dagegen nicht aufgenommen. Bei diesen Lebensmitteln liefern die rechtlich vorgeschriebenen Herstellerangaben in der Regel zuverlässigere Informationen über die Zusammensetzung als eine auf Durchschnittswerten basierende Nährwerttabelle.

Die Nährwertangaben in diesem Werk stützen sich auf die aktuellen Daten bekannter Standardwerke und einschlägiger Lebensmitteldatenbanken (inkl. der aktuellen Version des Bundeslebensmittelschlüssels). Lagen in Deutschland keine verwertbaren Angaben vor, wurde auf internationale Standardwerke und Datenbanken zurückgegriffen. Nährwertangaben, z. B. für Gerichte und Wurstwaren, wurden mithilfe von Standardrezepten berechnet.

Die große natürlich vorkommende Streubreite in der Zusammensetzung unserer Lebensmittel und Gerichte sowie unterschiedliche Lagerungs- und Zubereitungsverluste, Reifezustände und Erntezeitpunkte führen dazu, dass die Nährwert-

angaben vielfach nur Schätzungen der tatsächlichen Gehalte sein können. Daher haben wir in der vorliegenden Tabelle bei vielen Inhaltsstoffen darauf verzichtet, Kommastellen anzugeben. Außerdem haben wir viele Nährstoffangaben auf- oder abgerundet, um nicht eine Genauigkeit vorzutäuschen, die in Wirklichkeit nicht vorhanden ist, und um das Berechnen der Gesamtaufnahme eines Nährstoffs zu vereinfachen. Es versteht sich von selbst, dass ein „übergenaues“ Rechnen bei Nährwertberechnungen grundsätzlich vermieden werden sollte. Geringe Abweichungen der Nährwertangaben, z. B. auf der Verpackung eines Lebensmittels, von den Angaben in einer Nährwerttabelle sind eher die Regel als die Ausnahme.

Trotz methodisch bedingter Ungenauigkeiten von Nährstoffangaben ist diese Nährwerttabelle ein unentbehrlicher Helfer für alle, deren Aufgabe und Ziel eine bedarfsgerechte Ernährung ist oder die einfach mehr über die Zusammensetzung unserer Lebensmittel wissen möchten. Suchen Sie beispielsweise Lebensmittel mit relativ geringem Energiegehalt, dann können Sie ganz einfach innerhalb einer Lebensmittelgruppe die Energiedichten vergleichen und eine energieärmere Alternative auswählen. Genauso einfach können Sie z. B. auch besonders vitamin- oder ballaststoffreiche Lebensmittel ermitteln.

■ Erläuterungen zum Gebrauch der Tabelle

Die Angaben für einzelne Nährstoffe, kcal und kJ beziehen sich auf den essbaren Anteil im verzehrfertigen Lebensmittel. Bei gekochten Lebensmitteln wurde in dieser Auflage ein üblicher Salzgehalt berücksichtigt. Viele Lebensmittel enthalten auch nicht essbare Anteile, wie z. B. Kerne, Schalen oder Knochen. Es ist natürlich nur der Nährstoffgehalt im essbaren Anteil von Interesse und in der Tabelle berücksichtigt. Schließlich essen wir nur das Fruchtfleisch einer Kiwi und das Fleisch eines Koteletts. Die Nährwertangaben beziehen sich daher auf 100 g Kiwifruchtfleisch und 100 g Kotelettfleisch.

Ein aus den Hauptnährstoffmengen eines Lebensmittels errechneter Energiewert muss nicht genau mit dem angegebenen Energiewert übereinstimmen, da Lebensmittel häufig weitere energieliefernde Inhaltsstoffe (z. B. organische Säuren) enthalten, die in der Nährwerttabelle nicht aufgeführt sind.

Neben den Energiewerten sind auf den linken Tabellenseiten die durchschnittlichen Protein-, Fett-, Cholesterin-, Kohlenhydrat-, Ballaststoff-, Speisesalz- und Wassergehalte aufgeführt. Diese enthalten für Fette auch Angaben über den Gehalt an gesättigten sowie einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Für Kohlenhydrate fin-

den sich Angaben über Mono- und Disaccharide (Summe) sowie Polysaccharide (überwiegend Stärke). Außerdem werden Angaben zu üblichen Portionsgrößen gemacht.

Folgendes Rechenbeispiel verdeutlicht die Berechnung der Nährstoffgehalte (hier: Cholesterin) für die Portionsgröße am Beispiel eines Eis: 100 g Ei enthalten 400 mg Cholesterin, der verzehrbare Anteil eines Eis sind lediglich 60 g.

Cholesterin pro Ei =

$$\frac{\text{Portionsgröße des Eis} \times \text{Cholesteringehalt in 100 g}}{100 \text{ g}} =$$

$$\frac{60 \text{ g} \times 400 \text{ mg}}{100 \text{ g}} = 240 \text{ mg}$$

Die rechten Tabellenseiten informieren über Mineralstoffgehalte (Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphat), über einige Spurenelementgehalte (Eisen, Zink) und über viele Vitamingehalte (fettlösliche Vitamine: Vitamin A in der Form des Retinols und β -Carotins sowie Vitamin E; wasserlösliche Vitamine: B₁, B₂, B₆, B₁₂, Folat und C). Für Vitamin A sind die Retinol- sowie β -Carotin-Gehalte der Lebensmittel getrennt angegeben (6 μg β -Carotin entsprechen 1 μg Retinoläquivalent). Die Summe aus Retinolgehalt und dem in Retinoläquivalente umgerechneten β -Carotin-Gehalt ergibt die Gesamtvitamin-A-Aufnahme.

Der essbare Anteil von 100 g verzehrfertiger Lebensmittel enthält:

	Energie		Dichte kcal/g	Eiweiß g	Fett					Kohlenhydrate				NaCl mg	Wasser g	Portion g
	kcal	kJ			ges. g	GFS g	EUFS g	MUFS g	Chol. mg	ges. g	Mono/Di g	Poly g	Ball. g			
GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE																
Getreide und Mehle																
Amaranth	383	1601	3,8	16	9	2,0	2,1	4,1	0	57	2	55	9,0	65	6	20 (1 EL)
Buchweizen, geschält	345	1444	3,5	10	2	0,3	0,6	0,6	0	71	+	71	3,7	5	12	20 (1 EL)
Vollkornmehl	357	1494	3,6	11	3	0,5	0,9	0,9	0	68	+	67	3,2	3	14	20 (1 EL)
Grütze	342	1431	3,4	8	2	0,3	0,6	0,6	0	73	+	72	3,2	3	13	20 (1 EL)
Bulgur, Weizen-	345	1442	3,5	9	1	0,1	0,1	0,5	0	69	1	68	10,0	15	9	20 (1 EL)
Gerste, Vollkornmehl	335	1399	3,3	10	2	0,5	0,2	1,3	0	64	1	63	9,8	50	12	20 (1 EL)
Graupen	344	1439	3,4	10	1	0,3	0,1	0,6	0	71	1	69	4,6	15	11	20 (1 EL)
Grünkern/Dinkel, entspelzt	341	1425	3,4	17	2	0,3	0,2	0,8	0	60	1	59	10,0	3	10	20 (1 EL)
Mehl, Typ 630	349	1460	3,5	12	1	0,2	0,2	0,6	0	69	1	68	3,7	3	13	20 (1 EL)
Vollkornmehl	349	1458	3,5	13	3	0,5	0,5	1,3	0	64	1	63	8,4	5	10	20 (1 EL)
Hafer, entspelzt	345	1444	3,5	11	7	1,4	2,5	2,8	0	56	1	55	9,7	20	13	20 (1 EL)
Haferflocken	368	1538	3,7	13	7	1,1	2,2	2,2	0	59	1	58	10,0	15	10	10 (1 EL)
Haferdrink	46	192	0,5	1	1	0,4	0,5	0,3	0	8	4	4	0,4	10	88	125
Hirse, geschält	358	1495	3,6	11	4	1,0	0,9	1,9	0	69	2	60	3,8	10	11	20 (1 EL)
Mais, ganzes Korn	343	1435	3,4	8	4	0,6	1,1	1,6	0	64	1	61	9,7	15	11	20 (1 EL)
Mehl	342	1429	3,4	8	3	0,3	0,9	1,5	0	66	1	65	9,4	3	12	20 (1 EL)
Stärke	348	1455	3,5	+	+	0,0	0,0	0,0	0	86	+	86	1,0	10	12	20 (1 EL)
Grieß (Polenta)	355	1484	3,6	9	1	0,1	0,4	0,4	0	74	1	73	5,0	3	10	20 (1 EL)
Quinoa (Reismelde)	347	1451	3,5	15	5	0,5	1,3	2,6	0	58	1	57	6,6	25	12	20 (1 EL)
Reis, entspelzt	349	1460	3,5	8	2	0,6	0,5	0,8	0	74	+	73	2,2	25	13	30 (1 EL)
poliert	346	1445	3,5	7	1	0,1	0,2	0,2	0	78	+	77	1,4	10	13	30 (1 EL)
parboiled, gekocht	122	510	1,2	2	+	+	+	+	0	27	+	27	0,5	5	69	150
Naturreis, gekocht	128	533	1,3	3	1	0,2	0,2	0,3	0	27	+	26	0,8	10	67	150

Getreide und Getreideprodukte

Der essbare Anteil von 100 g verzehrfertiger Lebensmittel enthält:

Mineralstoffe							Vitamine									
Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Zn	Ret.	Caro.	E	B ₁	B ₂	B ₆	B ₁₂	Fol.	C	
mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	
GETREIDE UND GETREIDEPRODUKTE																
Getreide und Mehle																
25	485	215	310	580	9,0	3,7	0	1	0,1	0,80	0,19	0,22	0,0	50	4	Amaranth
2	390	20	140	320	3,8	2,7	0	15	0,8	0,24	0,15	0,58	0,0	50	0	Buchweizen , geschält
1	680	30	50	260	2,2	2,0	0	20	1,0	0,58	0,15	0,60	0,0	40	0	Vollkornmehl
1	220	10	50	150	2,0	2,0	0	10	0,1	0,28	0,08	0,40	0,0	30	0	Grütze
5	260	30	140	320	4,5	3,0	0	0	0,5	0,30	0,10	0,40	0,0	30	0	Bulgur , Weizen-
20	445	40	115	340	2,8	2,8	0	1	0,7	0,43	0,18	0,56	0,0	65	0	Gerste , Vollkornmehl
5	270	20	65	210	2,0	2,1	0	0	0,1	0,09	0,08	0,22	0,0	20	0	Graupen
1	415	25	135	420	4,4	3,7	0	0	0,2	0,30	0,15	0,30	0,0	50	0	Grünkern/Dinkel , entspelzt
1	135	10	30	115	1,1	1,5	0	0	0,3	0,30	0,10	0,30	0,0	50	0	Mehl, Typ 630
2	380	25	115	385	3,2	2,8	0	1	1,4	0,42	0,09	0,30	0,0	50	0	Vollkornmehl
8	355	80	130	340	5,8	3,2	0	0	0,8	0,67	0,17	0,95	0,0	35	0	Hafer , entspelzt
5	400	45	130	430	5,5	4,0	0	+	1,5	0,59	0,15	0,16	0,0	85	0	Haferflocken
•	•	120	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	Haferdrink
3	170	10	125	275	6,9	2,9	0	0	0,4	0,43	0,11	0,52	0,0	20	0	Hirse , geschält
6	270	8	90	210	1,5	1,7	0	920	2,0	0,36	0,20	0,40	0,0	25	0	Mais , ganzes Korn
1	120	20	50	256	1,0	2,2	0	300	1,5	0,44	0,13	0,06	0,0	10	0	Mehl
3	7	10	2	30	0,5	0,4	0	0	0,0	0,00	0,01	0,01	0,0	0	0	Stärke
1	80	4	20	70	1,0	0,4	0	260	0,5	0,13	0,04	0,15	0,0	5	0	Grieß (Polenta)
10	805	80	275	330	8,0	2,5	0	0	0,1	0,45	0,05	0,14	0,0	50	4	Quinoa (Reismelde)
10	260	15	110	280	3,2	1,6	0	0	0,7	0,40	0,09	0,28	0,0	15	0	Reis , entspelzt
4	110	6	30	110	0,9	1,0	0	0	0,2	0,06	0,03	0,15	0,0	10	0	poliert
2	45	10	10	40	1,0	0,6	0	0	0,1	0,08	0,01	0,07	0,0	4	0	parboiled, gekocht
3	75	6	40	100	1,2	0,7	0	0	0,2	0,07	0,02	0,05	0,0	6	0	Naturreis, gekocht