



Iss dich fit

LEBENSMITTELVERPACKUNGEN UNTER DER LUPE – TEIL 2

Nährwertangaben	Je 100g
Brennwert	1588 kJ 375 kcal
Fett	2,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	73 g
davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	13 g
Salz	1,2 g

Hältst du eine Lebensmittelverpackung in den Händen, wird dir auf der Verpackung die Nährwerttabelle auffallen. Darauf befindet sich auch die Angabe des Brennwertes, den ich dir heute näher erklären möchte.

Quelle: EU-Verbraucherinformationsverordnung Nr. 1169/2011 zur Lebensmittel-Kennzeichnung (LMIV), seit 13.12.2016

Der Brennwert eines Lebensmittels gibt an, wieviel Energie der menschliche Körper durch Verstoffwechslung daraus gewinnen kann. Angegeben wird der Brennwert in Kilojoule (kJ) pro 100 Gramm beziehungsweise 100 Milliliter.

Meist erfolgt die Angabe zusätzlich auch in Kilokalorien (kcal), welches die bekanntere Maßeinheit ist. Der Gesamtbrennwert setzt sich aus der Energie der einzelnen Nährstoffe (Fett, Kohlenhydrate, Protein = Eiweiß) zusammen. Dabei haben die Nährstoffe einen unterschiedlichen Kilokaloriengehalt.

1 g Fett	9 kcal
1 g Kohlenhydrate	4 kcal
1 g Protein = Eiweiß	4 kcal
1 g Alkohol	7 kcal

Ein Gramm Fett hat also eine höhere Energiedichte als ein Gramm Kohlenhydrate. Sehr fettreiche Lebensmittel haben also mehr Kilokalorien.

ACHTUNG

Die Nährwertangaben, unter anderem auch der Brennwert, werden pro 100 Gramm angegeben. Deine Portion kann aber mehr oder auch weniger ausmachen.



Anna Anzinger, BSc MSc

Diätologin und Gesundheitsförderin

Ich biete neben personalisierten Ernährungsberatungen und Workshops auch Kochkurse mit praktischen Übungen an.

PROBIER-TIPP

Unter diesem Link kannst du dir deinen täglichen Energiebedarf ausrechnen:

<https://www.ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php>
Der Energiebedarf ist abhängig von Geschlecht, Alter, Tätigkeit und Bewegungsausmaß.