**Nährwertinformationen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bezeichnung** | **Funktion** | **Energiegehalt/ Tagesbedarf** | **Beispiel für Lebensmittel mit hohen gehalten** |
| Brennwert (kcal, kJ) | * Aussage über Energiegehalt je 100g | 2000kcal/  8400 kJ\* | Fette und Öle, Süßigkeiten, fetthaltige Lebensmittel |
| Fett (g) | * liefert Energie * ermöglicht Resorption fettlöslicher Vitamine | 1g = 9 kcal  (70g) \* | Butter  Margarine  Öl |
| gesättigte Fettsäuren (g) | * Bestandteil aller Fette * In hohen Mengen erhöhtes gesundheitliches Risiko (z. B. höhere Cholesterinwerte) | 1g = 9 kcal  (20g) \* | Tierische Fette (Butter, Schmalz, fettes Fleisch) |
| Kohlenhydrate (g) | * schnellste Energielieferanten | 1g = 4 kcal  (260g) \* | Haushaltszucker  Mehl  Gebäck (Brot, Brötchen)  Gesüßte Getränke |
| Eiweiß (g) | * benötigt für Wachstum, Muskel- und Zellaufbau | 1g = 4 kcal  (50g) \* | Fleisch  Fisch  Eier  Milch |
| Ballaststoffe (g) | * fördern die Verdauung | Unterschiedlicher Energiegehalt  (30 g) \* | Vollkornprodukte  Gemüse und Obst |
| Salz (g) | * reguliert Flüssigkeits- und Mineralhaushalt | 1g = 0 kcal  (6g) | in fast allen Lebensmitteln |

\* durchschnittlicher Tagesbedarf eines Erwachsenen, weiblich, 20 Jahre, überwiegend   
 sitzende Tätigkeit

* der Körper benötigt außerdem **Vitamine, Minerale und Spurenelemente**
* sind nicht aufgeführt (kein Brennwert)
* Salz ist aufgeführt, weil wir davon meistens zu viel aufnehmen, was gesundheitliche Risiken birgt
* bei zusammengesetzten Nahrungsmitteln gibt die Zutatenliste Auskunft über die verwendeten Zutaten und deren Mengenanteil
* aus technologischen Gründen werden auch Zusatzstoffe bei der Verarbeitung verwendet (siehe Zutatenliste)