

## Informationen zu Nährstoffen

### ENERGIEWERT UND NÄHRSTOFFE

Neben den Produktinformationen beinhalten Etiketten auch Informationen über den Nährwert, insbesondere den Energiewert und die Nährstoffe des betreffenden Produkts. Es gibt mehrere Indikationsstufen, das bedeutet, dass Etiketten nicht alle die gleichen Nährstoffe angeben. Üblicherweise werden die Werte pro 100 g, 100 ml oder pro Portion angegeben.

NÄHRWERTE	PRO 100 G	PRO PORTION (45 G)
Energie	1.770 kJ (423 kcal)	191 kcal (10 %)
Eiweisse	8 g	3,6 g (7 %)
Kohlenhydrate	66 g	29,7 g (11 %)
davon Zucker	22 g	9,9g (11 %)
Fette	12 g	5,4 g (8 %)
davon gesättigte	2,5 g	1,1 g (6 %)
Ballaststoffe	9 g	4,1 g (16 %)
Vitamine		
B1	1,2 mg (85 %)	0,54 mg (30 %)
B2	1,3 mg (80 %)	0,59 mg (40 %)
B6	1,7 mg (85 %)	0,77 mg (25 %)
Mineralstoffe		
Salz	0,20 g	0,09 g (4 %)
Eisen	7,9 mg (55 %)	3,56 mg (15 %)

### ENERGIEWERT

Hier sieht man den Energiewert. Dieser Wert ist in Kilojoule und in Kilokalorien angegeben. Er entspricht dem gesamten Energiewert der Nährstoffe. Wenn Sie auf Basis der Nährstoffe den Energiewert berechnen wollen, sollten Sie wissen, dass Fette die meisten Kalorien enthalten. Ein Gramm Protein entspricht 4 kcal, ebenso Kohlenhydrate, jedoch ein Gramm Fett entspricht 9 kcal

Schlüsselwörter > 1 g Protein = 4 kcal

Schlüsselwörter > 1 g Kohlenhydrate = 4 kcal

Schlüsselwörter > 1 g Fett = 9 kcal

Die Etikette erwähnt ebenfalls manchmal, in welchem Verhältnis die Portion zum empfohlenen Tagesbedarf steht. In diesem Beispiel entspricht eine Portion von 45 g ungefähr 10% der für einen Erwachsenen empfohlenen täglichen Kalorienzufuhr.

## PROTEINE, KOHLENHYDRATE, FETTE

Wie Sie sehen können, wird die Protein-, Kohlenhydrat- und Fettzufuhr in Gramm angegeben. Die Etiketten unterscheiden manchmal zwischen komplexen und einfachen Kohlenhydraten. **Komplexe Kohlenhydrate** wie **Stärke** sind Makronährstoffe, die man in Lebensmitteln wie Brot, Reis oder Hülsenfrüchten findet. **Einfache Kohlenhydrate** bezeichnet man auch als **Zucker**. Man findet sie zum Beispiel in Honig oder Obst.

Bei Fetten können Etiketten den Anteil an gesättigten Fettsäuren angeben. **Gesättigte Fettsäuren** sind eine Art von Fettstoffen, die man vor allem in Lebensmitteln tierischen Ursprungs findet und die man nur in Massen zu sich nehmen sollte. Sie kommen jedoch auch in manchen Produkten pflanzlichen Ursprungs vor, z.B. Palmöl und Kokosnuss.

## BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind hingegen komplexe Kohlenhydrate. Sie werden vom Organismus nicht verdaut und haben daher einen geringen Energiewert. Sie spielen bei der Verdauung eine Rolle.

## NATRIUM

Natrium ist ein Mineralelement, genauso wie Kalium oder Kalzium. Es ist lebensnotwendig, wobei eine übermäßige Zufuhr von Natrium jedoch zu einem erhöhten Blutdruck führen kann. Natrium ist ein wichtiger Bestandteil des Salzes.

## VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Vitamine und Mineralstoffe werden auf Etiketten in Milligramm oder Mikrogramm angegeben. Sie sind für einen gesunden Organismus lebensnotwendig, aber nur in kleinen Mengen.

## NÄHRWEREIGENSCHAFTEN

Die Nährwertbezeichnung ist obligatorisch, wenn das Produkt Nährwerteigenschaften verspricht. Damit sind Angaben gemeint, nach denen ein Produkt bestimmte Nährwerteigenschaften aufweist. Sie sind **streng geregelt** und die Europäische Union fordert einen wissenschaftlichen Nachweis, damit sie veröffentlicht werden dürfen. Ein Beispiel für eine solche Angabe wäre die Tatsache, dass das Produkt eine Kalziumquelle ist, die unsere Knochen stärkt und wachstumsfördernd ist. In diesem Fall ist ein wissenschaftlicher Nachweis notwendig, um diese Angaben auf einer Lebensmitteletikette aufzuführen.