



## Nährwertdeklaration: Ein Buch mit sieben Siegeln?

Viele Menschen würdigen die Nährstoffangaben auf den Lebensmittelverpackungen keines Blickes. Zu kompliziert, zu umständlich. Schade, denn die Informationen liefern nützliche Hinweise auf Kalorien- und Fettgehalt des Inhalts. Mit Hilfe des folgenden Beispiels kapiert das jeder:

Verpackungsangaben		Erklärung
<b>Nährwerte</b>	<b>100g enthalten</b>	Die Nährwertangaben beziehen sich immer auf 100 Gramm des betreffenden Lebensmittels.
Energiewert	1890 kJ (452 kcal)	100 Gramm dieses Lebensmittels enthalten 1890 Kilojoule oder 452 Kalorien. Eine Kalorie entspricht etwa 4.2 Kilojoule. Diese gesamte Energiemenge setzt sich aus dem Kaloriengehalt von Eiweissen, Kohlenhydraten und Fetten zusammen.
Eiweiss	15 g	15 Gramm (von 100 Gramm) dieses Lebensmittels bestehen aus Eiweiss. Ein Gramm Eiweiss enthält etwa 4 Kalorien: rund 60 Kalorien (15 Gramm x 4 Kalorien) kommen also von den Eiweissen. Das entspricht ca. 13 Prozent der Gesamtenergie von 452 Kalorien.
Kohlenhydrate	57 g	57 Gramm (von 100 Gramm) dieses Lebensmittels bestehen aus Kohlehydraten (Zuckern). Ein Gramm Kohlenhydrate enthält etwa 4 Kalorien: rund 228 Kalorien (57 Gramm x 4 Kalorien) kommen also von den Kohlenhydraten. Das entspricht ca. 51 Prozent der Gesamtenergie von 452 Kalorien.
Fett	18 g	18 Gramm (von 100 Gramm) dieses Lebensmittels bestehen aus Fett. Ein Gramm Fett enthält etwa 9 Kalorien: rund 162 Kalorien kommen also vom Fett. Das entspricht ca. 36 Prozent der Gesamtenergie von 452 Kalorien.
Ballaststoffe	6 g	6 Gramm (von 100 Gramm) dieses Lebensmittels bestehen aus Nahrungsfasern (Ballaststoffen). Ballaststoffe enthalten kaum für den Menschen verwertbare Kalorien.

Die fehlenden 4 Gramm Gewicht bestehen aus Wasser. Ein Gramm dieses Produktes liefert etwa 4.5 Kalorien.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>