

PROF. DR. IBRAHIM ELMADFA | DR. ALEXA LEONIE MEYER

Kalorien im Griff

*Mit über
3000 Lebensmitteln*



G|U

Ein Wort zuvor

Ausgewogene Ernährung ist ein Grundpfeiler von Gesundheit und Wohlbefinden. Viele Menschen achten noch immer zu wenig darauf, die Gesundheitsrisiken Übergewicht und Fehlernährung sind daher weit verbreitet. Dabei sind gesunde Lebensmittel heute so leicht zu bekommen wie noch nie zuvor – viele sogar das ganze Jahr über. Das Problem ist eher, bei all dem Überfluss die richtige Wahl zu treffen! Genau dabei soll Ihnen dieses Buch helfen – ganz gleich, ob Sie Ihr Gewicht reduzieren oder halten wollen.

Die Einleitung ab Seite 6 bietet Ihnen die wichtigsten Fakten zum Thema ausgewogene Ernährung und gesunder Lebensstil nach heutigem Forschungsstand. In den Tabellen im Hauptteil ab Seite 29 finden Sie den Gehalt an Kalorien, Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten von gut 3000 Lebensmitteln sowie meist Angaben zum Ballaststoffgehalt. Eine kurze Einleitung am Beginn jedes Kapitels informiert Sie über die Eigenheiten der jeweiligen Produktgruppe. Die Sortierung in Haupt- und Untergruppen erleichtert Ihnen das Suchen und Vergleichen von Produkten. Die Angabe der Broteinheiten hilft Diabetikern bei der Berechnung ihrer Diät und Insulindosis.

Neben den Angaben zu unverarbeiteten Lebensmitteln enthält die Tabelle auch die Werte vieler verbreiteter Fertigprodukte sowie die von Standardgerichten in der Gastronomie. So können Sie auch außer Haus auf gesunde Kost achten.

Für alle, die besonders auf ihre Ernährung achten, bieten darüber hinaus die Spezialtabellen ab Seite 268 Informationen zur Fettsäurezusammensetzung sowie zum Natrium- und Purin Gehalt einiger Lebensmittel. Diese sind speziell dann wichtig, wenn Sie zu Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck oder Gicht neigen oder daran leiden.

Wir hoffen und wünschen uns, dass Ihnen dieses Buch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise erleichtert.

Prof. Dr. Ibrahim Elmadfa

Dr. Alexa L. Meyer

Inhalt

Gesunde Ernährung und Lebensweise 6

Energie	6	Die Spezialtabellen	26
Körpergewicht	9	Goldene Regeln für	
Hauptnährstoffe	12	Ihre Ernährung	27
So lesen Sie die			
Nährwerttabellen.....	21		

Gemüse und Obst 29

Gesunde Pflanzenkost	31	Sprossen und Keimlinge	44
Gemüse, frisch oder		Kräuter und Würzzutaten	44
tiefgekühlt	32	Frischobst	46
Gemüsekonserven	36	Trockenobst	50
Hülsenfrüchte	40	Obstkonserven und	
Pilze	42	-kompott	52
Salat	42	Für Kinder	52

Getreide und Getreideprodukte 55

Grundnahrungsmittel		Frühstückszerealien	66
Getreide	57	Teigwaren, Nudeln	74
Backwaren und Brot	58	Glutenfreie Getreide-	
Getreide	62	produkte	74
Mehl und Stärke	64	Für Kinder	78

Nüsse, Samen, Öle und Fette 81

Fette, Öle & Co. gut		Nuss- und Samenprodukte	84
auswählen	83	Pflanzliche Öle und Fette	86
Nüsse und Samen	84	Tierische Fette	88

Milch und Milchprodukte 91

Wertvolles aus der Milch	93	Schnitt-, Hart- und Weichkäse	106
Frisch- und H-Milch	94	Diverse Milchprodukte	112
(Frucht-)Joghurt, Trinkjoghurt, Milkshake, Milchdessert	94	Milchersatz- und laktosefreie Produkte	116
Frischkäse und Quark	102	Für Kinder	118

Fisch, Fleisch und Eier 121

Tierisches maßvoll genießen	123	Schweinefleisch	134
Seefisch	124	Lamm- und Schaffleisch	136
Süßwasserfisch	126	Sonstiges Fleisch und Wild	136
Weich- und Krustentiere	128	Geflügel und Federwild	138
Fisch und Meeresfrüchte, verarbeitet	128	Fleisch- und Wurstwaren	140
Rindfleisch	130	Eier	146
Kalbfleisch	132	Fleischersatzprodukte	146
		Für Kinder	148

Knabbereien und Süßes 151

Zwischendurch und nebenbei	153	Speiseeis, Eiscreme	176
Schokolade, Schokoriegel	154	Desserts	180
Bonbons, Fruchtgummi, Traubenzucker	158	Marmeladen, Konfitüren, süße Brotaufstriche	182
Kuchen und Gebäck	160	Süßungsmittel	184
Kekse	168	Backzutaten	184
Weihnachtsgebäck	174	Pikante Snacks	186
		Für Kinder	190

Fertigprodukte und Essen außer Haus 193

Zeit sparen, aber gesund	195	Fleischgerichte	202
Tüten- und Fertigsuppen	196	Fischgerichte	208
Kleine Fertiggerichte, Vorspeisen	200	Gemüse- und Kartoffelgerichte	210
Fertigsalate	202		

Nudel- und Reisgerichte,	Saucen, Dressings,
Pizza 214	Würzmittel 240
Süßspeisen 222	Pikante Brotaufstriche 248
Fastfood 224	Für Kinder 250
Essen außer Haus 230	

Getränke 253

Ohne Wasser läuft gar nichts 255	Heißgetränke 262
Fruchtsaft und -nektar 256	Wein und Sekt 262
Smoothies 260	Bier 264
Gemüsesaft 260	Spirituosen 264
Softdrinks 260	Cocktails 266
	Für Kinder 266

Spezialtabellen 268

Fettsäuren – Fettqualität 268	Gichtisiko Harnsäure 302
Natrium und Blutdruck 288	

Anhang 314

Verwendete Literatur 314	Register 316
Bücher, die weiterhelfen 316	Impressum 320
Adressen und Internetseiten, die weiterhelfen 316	

WICHTIGER HINWEIS: Die Inhalte in diesem Buch wurden von den Verfassern nach bestem Wissen erstellt, recherchiert und mit größter Sorgfalt geprüft. Sie geben den aktuellen Wissensstand wieder.

Die Ratschläge sind kein Ersatz für persönlich eingeholten, medizinisch kompetenten Rat. Jede Leserin, jeder Leser trägt die Verantwortung für das eigene Handeln. Weder die Autoren noch der Verlag können eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden übernehmen, die aus im Buch gegebenen Hinweisen resultieren.

Die Tabelle lesen

Nach den drei einfachen Aspekten Ballaststoffwert sowie Kalorien- und Fettgehalt können Sie das Nährstoffprofil von Lebensmitteln recht gut beurteilen, ohne dass es in wissenschaftliche Kleinarbeit ausartet.

Erfolgsfaktor 1: Ballaststoffwert hoch

Verzehren Sie mindestens 30 g Ballaststoffe am Tag. Der Ballaststoffgehalt einer Hauptmahlzeit sollte also um die 10 g betragen. Natürlich können Sie die Ballaststoffe auch anders verteilen. Aber Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt sind in der Regel sehr gesund.

Erfolgsfaktor 2: Kaloriengehalt niedrig

Ist der Kaloriengehalt niedrig, können Sie davon ausgehen, dass das Gericht oder das Lebensmittel nur wenig Fett und Zucker enthält. Ist zugleich der Ballaststoffgehalt hoch, sollten Sie beherzt zugreifen. Der Kaloriengehalt ist dann richtig für Sie, wenn jede Hauptmahlzeit inklusive Getränke bis zu 30 % Ihres Gesamtenergiebedarfs ausmacht. Dieser hängt natürlich von Ihrem Alter und Geschlecht sowie Ihrer Lebensweise ab (siehe ab Seite 7).

Erfolgsfaktor 3: Fettgehalt niedrig

Fett sollte ca. 30 % der Gesamtkalorienaufnahme ausmachen. 1 g Fett liefert 9 kcal Brennwert. Wenn der in der Tabelle angegebene Fettwert mit 9 kcal multipliziert wird, dann ergibt das die Fettkalorien des Produkts. Diese sollten mit den Kalorien pro Portion verglichen werden. Machen die Fettkalorien mehr als ein Drittel der Gesamtkalorien aus, dann lieber Finger weg. Solche Lebensmittel sollten nicht als Basis Ihrer Ernährung dienen. Naschereien ab und zu sind natürlich erlaubt und auch wichtig für eine gesunde Ernährung. Daher sollten Sie sich Lebensmittel mit einem hohen Fettgehalt für besondere Momente aufheben, sie aber dann in umso besserer Qualität und guten Gewissens genießen.

WICHTIG: Fette, Öle, Nüsse sowie fette Fische wie Lachs oder Makrele sind ein sehr wichtiger Bestandteil der gesunden Ernährung, ihr Fettgehalt übersteigt jedoch die idealen 30 %. Daher sollten Sie diese Lebensmittel zwar regelmäßig konsumieren, jedoch nur in bescheidenen Mengen. Fetthaltigen Fisch etwa sollte es einmal pro Woche geben. Fette, Öle und Nüsse sollten nicht mehr als einen Teelöffel von der Menge einer durchschnittlichen Mahlzeit ausmachen.

So wählen Sie das beste Lebensmittel

Wählen Sie das jeweils gewünschte Lebensmittel, z. B. Zitronenjoghurt, und vergleichen Sie es mit ähnlichen Produkten, also etwa Zitronenjoghurt anderer Marken, mit Zitronenquark oder selbst gerührtem Zitronenjoghurt aus Naturjoghurt, Zucker und Zitronensaft. Das Lebensmittel mit dem relativ höchsten Ballaststoffgehalt und dem niedrigsten Kalorien- und Fettgehalt ist die beste Wahl. Nach den Richtlinien in der folgenden Tabelle können Sie sich schnell orientieren.

Schnell & einfach das Richtige wählen

Ballaststoffe	Fett	Kalorien	Urteil
viel	wenig	wenig	beste Wahl
viel	wenig	viel	gute Wahl
wenig	wenig	wenig	gute Wahl
wenig	viel	wenig	noch okay

Alle anderen Kombinationen sind als Basis für eine gesunde Ernährung nicht geeignet und sollten Ausnahmen auf dem Speisezettel darstellen. Wenn Sie sich anhand der vier Kombinationen nicht für ein Lebensmittel entscheiden können, gehen Sie vor nach dem Motto: Die gesunde Mischung macht's. Geben Sie einmal einem Produkt mit einem höheren Ballaststoffanteil den Vorzug und ein anderes Mal dem Produkt mit dem höheren Fettgehalt.

Gemüse und Obst

Portionsgröße

Kohlrabi	1 Stück/200 g
Kürbis	½ Stück, klein/200 g
Kürbis, Hokkaido-	½ Stück, klein/200 g
Kürbis, Moschus-	½ Stück, klein/200 g
Mangold	½ Stück, klein/200 g
Okra/Lady's Finger	10 Stück/125 g
Paprikaschote	1 Stück, groß/200 g
Paprikaschote, gedünstet	1 Stück, groß/200 g
Pastinake	2 Stück, mittelgroß/200 g
Petersilienwurzel	6 Stück/200 g
Porree/Lauch	1 Stange, mittelgroß/200 g
Portulak	3 Tassen/50 g
Radieschen	2 Bund/200 g
Rettich	1 Stück, klein/200 g
Rhabarber	4 Stangen/200 g
Rhabarber, gekocht, ohne Zutaten	2 Tassen, groß/200 g
Rosenkohl	12–15 Röschen/200 g
Rosenkohl, gekocht	12–15 Röschen/200 g
Rote Bete/Rote Rübe	3 Stück, klein/200 g
Rote Bete/Rote Rübe, gekocht	3 Stück, klein/200 g
Rotkohl/Blaukraut	¼ Stück, klein/200 g
Sauerampfer	2 Tassen/25 g
Schwarzwurzel	3 Stück/200 g
Schwarzwurzel, gekocht	3 Stück/200 g
Spargel	8–12 Stangen/200 g
Spargel, gekocht	8–12 Stangen/200 g
Spinat	20 Blätter/200 g
Spinat, gekocht	2 Tassen, groß/200 g
Spinat, TK	2 Tassen, groß/200 g
Steckrübe/Kohlrübe	1 Stück, klein/200 g
Süßkartoffel/Batate	½ Stück/200 g
Tomate	3 Stück, mittelgroß/200 g

Durchschnittswerte pro Portion						pro 100 g bzw. ml
Kilo- kalorien	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlen- hydrate (g)	Ballast- stoffe (g)	Brot- einheiten	Kilo- kalorien
46	3,8	0,2	7,4	2,8	0,0	23
50	2,2	0,2	9,2	4,4	0,0	25
134	3,4	1,0	27,2	4,7	2,3	67
38	0,6	<0,1	8,2	2,6	0,7	19
28	4,2	0,6	1,4	4,0	0,0	14
24	2,6	0,3	2,8	6,1	0,2	19
38	2,2	0,4	5,8	7,2	0,0	19
38	2,0	0,6	6,2	3,0	0,0	19
118	2,6	0,8	24,2	4,2	2,0	59
80	5,8	1,0	12,2	0,0	0,0	40
50	4,4	0,6	6,6	4,6	0,0	25
6	0,8	0,2	0,3	1,0	0,0	11
28	2,2	0,2	4,2	3,2	0,0	14
30	2,2	0,4	4,8	5,0	0,0	15
26	1,2	0,2	2,8	6,4	0,0	13
22	1,0	0,2	2,0	4,0	0,0	11
72	9,0	0,6	6,6	8,8	0,0	36
62	7,6	1,0	4,8	8,0	0,0	31
82	3,0	0,2	16,8	5,0	1,4	41
50	2,2	0,2	10,0	4,0	0,8	25
44	3,0	0,4	7,0	5,0	0,0	22
6	0,8	0,1	0,5	0,5	0,0	25
32	2,8	0,8	3,2	34,0	0,0	16
34	2,6	0,8	4,0	8,4	0,0	17
36	3,8	0,4	4,0	2,6	0,0	18
26	3,4	0,2	2,4	2,0	0,0	13
32	5,4	0,6	1,2	5,2	0,0	16
28	4,6	0,6	1,0	4,2	0,0	14
28	4,6	0,6	1,0	4,6	0,0	14
58	2,4	0,4	11,4	5,8	0,0	29
216	3,2	1,2	48,2	6,2	4,0	108
34	2,0	0,4	5,2	2,0	0,0	17



Getreide und Getreide- produkte



Backwaren und Brot	58
Getreide	62
Mehl und Stärke	64
Frühstückszerealien	66
Teigwaren, Nudeln	74
Glutenfreie Getreideprodukte	74
Für Kinder	78

Fisch, Fleisch und Eier

Portionsgröße

Räuchertofu	1 Scheibe/100 g
Reinbeißer, vegetarische Würstchen; GranoVita*	1 Stück/40 g
Salami, Aufschnitt; Wheaty®*	1 Scheibe/10 g
Schnitzel, Champignon; Valess*	1 Stück/100 g
Schnitzel, Gouda; Valess*	1 Stück/100 g
Schnitzel, Toskana; Valess*	1 Stück/100 g
Schnitzel; Valess*	1 Stück/90 g
Sojaschnitzel, fein; Alnatura*	1/3 Packung/50 g
Tofu, Sojakäse, natur	1 Scheibe/100 g
Tofu, Yamato, Saté; Heirler*	1 Scheibe/100 g
Tofu-Bratlinge Dinkel; Alnatura*	1 Stück/100 g
Toscana-Bällchen; Alnatura*	3 Stück/50 g
Vegetarische Bratwürstchen; GranoVita*	2 Stück/136 g
Vegetarische Lyoner; GranoVita*	1 Stück/30 g
Vegetarische Mini-Salami; GranoVita*	1 Stück/50 g
Vegetarische Mortadella; GranoVita*	1 Stück/30 g
Vegetarische Rostbratwürstchen; GranoVita*	3 Stück/86 g
Vegetarische Wienerle; GranoVita*	2 Stück/136 g
Wie feine Fleischwurst; Heirler*	1 Stück/30 g
Wie feine Salami; Heirler*	4 Scheiben/25 g
Wie feine Teewurst; Heirler*	2 EL/30 g
Wie gemischter Aufschnitt; Heirler*	3 Scheiben/30 g
Wie Paprikagulasch; Heirler*	1/2 Packung/100 g
Wie Westernsteak; Heirler*	1 Stück/150 g

Für Kinder

Bambini Kinder-Extra; Berger (Ö)*	1 Stück/20 g
Bambini Kinder-Schinken; Berger (Ö)*	1 Stück/20 g
Bob der Baumeister Mini-Wiener; Wolf*	1 Stück/25 g
Bob der Baumeister Mortadella; Wolf*	1 Scheibe/16 g
Mini Wini Geflügel-Kette; Meica*	1 Stück/6 g
Mini Wini Würstchenkette; Meica*	1 Stück/6 g

Durchschnittswerte pro Portion						pro 100 g bzw. ml
Kilo- kalorien	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kohlen- hydrate (g)	Ballast- stoffe (g)	Brot- einheiten	Kilo- kalorien
137	14,6	8,0	2,0	0,4	0,2	137
102	6,0	8,0	1,2	0,8	0,1	256
26	2,9	1,3	0,6	k.A.	0,1	261
180	10,0	9,0	14,0	4,0	1,2	180
203	13,0	10,0	12,0	4,5	1,0	203
201	10,0	9,5	18,0	4,5	1,5	201
164	11,3	8,1	11,7	4,5	1,0	182
182	24,6	3,8	8,2	8,1	0,7	363
116	12,2	6,9	1,1	0,6	0,1	116
282	21,0	20,0	3,0	0,3	0,2	282
270	15,5	18,3	10,3	1	0,9	270
114	4,4	5,4	10,7	2,5	0,9	228
386	14,7	34,7	3,8	3,0	0,3	284
98	3,0	9,0	0,5	1,5	0,0	326
132	12,5	7,5	3,0	1,0	0,3	263
98	3,0	9,0	0,9	0,9	0,1	328
303	12,9	25,8	3,4	2,6	0,3	352
494	10,3	48,3	4,5	2,6	0,4	363
108	1,2	9,8	3,3	k.A.	0,3	360
79	1,3	6,6	3,6	k.A.	0,3	315
93	1,4	7,3	5,4	k.A.	0,4	310
70	6,6	4,6	0,6	1,4	0,0	234
103	9,3	6,3	2,3	k.A.	0,2	103
249	45,2	4,1	5,3	5,6	0,4	166
30	2,6	2,0	0,4	k.A.	0,0	150
20	3,8	0,4	0,2	k.A.	0,0	98
55	3,3	4,6	0,3	0,6	0,0	220
34	2,1	2,8	0,2	0,2	0,0	214
10	0,8	0,7	0,0	k.A.	0,0	166
14	0,7	1,3	0,0	k.A.	0,0	239

Fettsäuren

Portionsgröße

Schafmilch 1 Glas/250 g

Ziegenmilch 1 Glas/250 g

Diverse Milchprodukte

Joghurt, fettarm, 1,5 % Fett, natur 1 Becher/150 g

Joghurt, vollfett, 3,5 % Fett, natur 1 Becher/150 g

Kondensmilch, 7,5 % Fett 1 EL/15 g

Kondensmilch, 10 % Fett 1 EL/15 g

Sahne, 10 % Fett 1 EL/10 g

Sahne/Schlagsahne, 30 % Fett 1 EL/10 g

Saure Sahne, 10 % Fett 2 EL/25 g

Trockenvollmilchpulver 1 EL/10 g

Frischkäse und Quark

Doppelrahmfrischkäse 1½ EL/30 g

Feta, 45 % Fett i. Tr. 1 Stück/30 g

Mozzarella 1 Kugel/125 g

Speisequark/Topfen, 20 % Fett i. Tr. ⅔ Becher/150 g

Speisequark/Topfen, 40 % Fett i. Tr. ⅔ Becher/150 g

Schnitt-, Hart- und Weichkäse

Bel Paese 1 Stück/30 g

Brie, 50 % Fett i. Tr. 1 Stück/30 g

Butterkäse, 50 % Fett i. Tr. 1 Scheibe/30 g

Camembert, 30 % Fett i. Tr. 1 Stück/30 g

Camembert, 45 % Fett i. Tr. 1 Stück/30 g

Camembert, 60 % Fett i. Tr. 1 Stück/30 g

Chester/Cheddar, 50 % Fett i. Tr. 1 Scheibe/30 g

Edamer, 30 % Fett i. Tr. 1 Scheibe/30 g

Edamer, 45 % Fett i. Tr. 1 Scheibe/30 g

Edelpilzkäse, 50 % Fett i. Tr. 1 Stück/30 g

Emmentaler, 45 % Fett i. Tr. 1 Scheibe/30 g

Gorgonzola 1 Stück/30 g

Gouda, 45 % Fett i. Tr. 1 Scheibe/30 g

Greyerzer/Gruyère 1 Scheibe/30 g

Limburger, 20 % Fett i. Tr. 1 Stück/30 g

Limburger, 40 % Fett i. Tr. 1 Stück/30 g

Gesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren		
		gesamt	Omega 3	Omega 6
9,9	3,4	0,6	0,2	0,5
6,4	2,1	0,4	0,1	0,3
1,4	0,6	0,1	0,0	0,1
3,3	1,6	0,2	0,1	0,1
0,6	0,3	0,0	0,0	0,0
0,7	0,4	0,0	0,0	0,0
0,6	0,3	0,0	0,0	0,0
1,8	0,9	0,1	0,0	0,1
2,7	1,2	0,2	0,1	0,1
1,6	0,8	0,1	0,0	0,1
5,7	2,5	0,3	0,1	0,2
3,4	1,1	0,2	0,1	0,1
12,5	5,6	0,6	0,2	0,4
4,1	2,0	0,2	0,1	0,2
9,8	4,4	0,5	0,1	0,4
5,7	2,6	0,1	0,0	0,1
3,9	2,1	0,2	0,1	0,1
4,4	1,9	0,2	0,1	0,1
2,2	1,1	0,1	0,0	0,1
3,8	1,8	0,2	0,1	0,1
5,6	2,7	0,3	0,1	0,2
5,8	2,2	0,3	0,1	0,2
3,0	1,1	0,1	0,0	0,1
5,2	2,0	0,2	0,1	0,1
5,0	2,0	0,3	0,1	0,2
5,5	1,9	0,3	0,1	0,2
4,6	2,3	0,2	0,0	0,2
5,8	1,9	0,2	0,1	0,1
5,1	2,8	0,5	0,1	0,4
1,6	0,7	0,1	0,1	0,0
3,7	1,5	0,1	0,0	0,1

Natrium und Blutdruck

Viele Lebensmittel, vor allem tierische, enthalten das Mineral Natrium. Unser Körper braucht es für den Flüssigkeitshaushalt und die Nervenreizleitung. Hauptquelle ist der Nahrung zugesetztes Kochsalz (Natriumchlorid). Die meisten Menschen in Industrieländern nehmen zu viel Salz zu sich. Zusammen mit Risiken wie Übergewicht und Bewegungsarmut kann dies Bluthochdruck (Hypertonie) begünstigen. Zu viel Kochsalz wird auch mit erhöhter Kalziumausscheidung (Osteoporose-Risiko) sowie erhöhtem Krebsrisiko in Verbindung gebracht.

Richtwerte für den Blutdruck in mm Quecksilbersäule

	Systolisch	Diastolisch
Normal	unter 130	unter 85
Grenzwertig erhöht	130–139	85–89
Bluthochdruck Stadium 1 (leicht)	140–159	90–99
Bluthochdruck Stadium 2 (mittel)	160–179	100–109
Bluthochdruck Stadium 3 (stark)	über 180	über 110

Ist Ihr Blutdruck zu hoch, sollten Sie maximal 6 g Kochsalz (2,4 g Natrium) pro Tag aufnehmen. Den Minimalbedarf des Körpers von 0,55 g pro Tag deckt auch salzarme Kost spielend. Als **streng natriumarm** gilt eine Ernährung mit 450 mg Natrium oder 1,1 g Salz täglich, als **natriumarm** mit 1200 mg Natrium oder 3 g Salz und als **erweitert natriumarm** die allgemein empfohlene Kost mit 2400 mg Natrium oder 6 g Salz.

So sparen Sie Natrium ein

- Bevorzugen Sie unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel, vor allem Obst und Gemüse. Diese enthalten auch Kalium, das klinischen Studien zufolge den Blutdruck senkt.
- Salzen Sie in der Küche sparsam.
- Wählen Sie Mineralwasser mit Natriumgehalt unter 20 mg/l.
- Lesen Sie bei verarbeiteten Lebensmitteln die Herstellerangaben und wählen Sie möglichst natriumarme Produkte.
- Salzen Sie fertige Gerichte nicht nach.

Natrium

mg pro
Portionsgröße Portion

Gemüse, frisch oder tiefgekühlt

Aubergine/Eierfrucht	1 Stück/200 g	6
Avocado	½ Stück/150 g	5
Blumenkohl	½ Kopf, klein/200 g	32
Blumenkohl, gekocht	½ Kopf, klein/200 g	22
Brokkoli	½ Kopf/200 g	38
Brokkoli, gekocht	½ Kopf/200 g	18
Chinakohl	½ Kopf, klein/200 g	38
Fenchel	1 Stück mittelgroß/200 g	54
Frühlings-/Lauchzwiebel	1½ Bund/200 g	14
Gurke	½ Stück/200 g	16
Karotte/Möhre	2 Stück, groß/200 g	120
Karotte/Möhre, gekocht	2 Stück, groß/200 g	84
Kartoffel, gebacken, mit Schale	1 Stück, groß/250 g	10
Kartoffel, roh oder gekocht, mit Schale	2 Stück, mittelgroß/200 g	6
Knollensellerie	1 Stück, klein/200 g	154
Knollensellerie, gekocht	1 Stück, klein/200 g	120
Kohlrabi	1 Stück/200 g	60
Kürbis	½ Stück, klein/200 g	2
Mangold	½ Stück, klein/200 g	180
Oliven, grün, mariniert	5 Stück/25 g	525
Oliven, schwarz, griechische Art (trocken)	5–6 Stück/25 g	822
Oliven, schwarz, mariniert	5 Stück/25 g	500
Paprikaschoten	1 Stück, groß/200 g	4
Pastinake	2 Stück/200 g	16
Porree, Lauch	1 Stange, mittel/200 g	10
Radieschen	2 Bund/200 g	34
Rettich	1 Stück, klein/200 g	36
Rhabarber, gekocht, ohne Zutaten	2 Tassen, groß/200 g	2
Rosenkohl, gekocht	12–15 Röschen/200 g	10
Rote Rübe, Bete	3 Stück, klein/200 g	116
Rote Rübe, Bete, gekocht	3 Stück, klein/200 g	96
Rotkohl, Blaukraut	¼ Stück, klein/200 g	22
Sauerkraut	2 Tassen, groß/200 g	710



Die neue GU Kalorien-Tabelle

Rausfinden, was drinsteckt

- **Umfassend:** Kalorien- und Nährwertangaben für über 3000 Lebensmittel und Markenprodukte, Restaurant-, Fast-Food- und Fertiggerichte sowie Getränke.
- **Ohne lästiges Umrechnen:** Alle Angaben beziehen sich auf die üblichen Portionsgrößen. Für jedes Lebensmittel sind die Kalorien zusätzlich pro 100 Gramm angegeben.
- **Für Diabetiker:** Angabe der Broteinheiten pro Portion.
- **Praktische Hilfe:** Sondertabellen mit Natrium, Fett- und Harnsäurewerten zur gesunden Ernährung bei Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Gicht und Rheuma.



WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-2305-3



€14,99 [D]
€15,50 [A]

www.gu.de

GU