



Kleiner Ratgeber für unsere Patienten

Ernährung

Wie Sie Ihr Gewicht selbst beeinflussen können

Das Leben leben

Worum es hier geht

Liebe Leserinnen und Leser,

das Thema Ernährung geht uns alle an. Und ehrlich gesagt: Wer isst denn nicht gerne? Gut essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens und ist sehr wichtig für unsere Lebensqualität. Leider hat der Genuss eine Schattenseite: Laut DEGS-Studie (DEGS-Studie = Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland) des Robert-Koch-Instituts (2008 – 2011) sind 67 % der Männer und 53 % der Frauen übergewichtig mit einem BMI von > 25. Das Gewicht dauerhaft zu reduzieren oder zu halten, fällt vielen Menschen schwer. Vor allem, weil es auch darum geht, liebgewonnene Gewohnheiten zu ändern. Es ist besonders wichtig, dass Sie auch Lebensmittel essen, die Sie besonders gerne mögen, und sich nicht alles verbieten. Verbotenes reizt nur noch mehr.

Wichtig: Beim Abnehmen kommt es nicht darauf an, deutlich weniger zu essen, vielmehr kommt es auf das WAS und WIE an. Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen ein paar wichtige Grundregeln in die Hand, die Ihnen dabei helfen.

Inhalt

Energiezufuhr – Energieverbrauch	3
Bin ich zu dick? BMI	4
Apfel- oder Birnentyp	5
Fette und Kohlenhydrate – unsere Energielieferanten	6
Die Ernährungspyramide	10
10 Tipps der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)	11
Lebensmittelempfehlungen	12
Kalorienverbrauch durch Bewegung	14
Mit Kalorien bewusst umgehen	16

Diese Broschüre enthält nur eine Themenauswahl. Mit Ihren hier unbeantwortet gebliebenen Fragen, z. B. zu den Themen „leichte Vollkost“ oder „spezielle Kostformen“, wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberaterinnen unserer Kliniken.

Energiezufuhr und Energieverbrauch

Wieviel Energie (ver-)brauchen wir?

Man unterscheidet zwischen Grundumsatz (täglicher Energieverbrauch in Ruhe – für die Funktion der Organe) und Leistungsumsatz (Energieverbrauch für körperliche Tätigkeiten)

Der Grundumsatz wird unter anderem bestimmt durch Alter, Geschlecht, Größe:

- Männer haben einen um etwa 10 % höheren Grundumsatz als Frauen.
- Mit zunehmendem Alter sinkt der Grundumsatz.

Der Kalorienbedarf nimmt ab. Der Leistungsumsatz steigt, je mehr man sich bewegt.

Diäten / Jo-Jo-Effekt:

Bei Diäten mit starker Kalorienreduzierung sinkt der Grundumsatz! Der Körper „denkt“, es herrscht „Notzeit“ und senkt den eigenen Energieverbrauch (Grundumsatz). Isst man nach einer Diät wieder normal, speichert der Körper die Energie, um eine

Reserve für die nächste Notzeit zu haben. Das Gewicht steigt wieder an. Das ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt.

Die Balance halten

Für ein stabiles Körpergewicht ist es wichtig, dass Ihre Energiebilanz ausgeglichen ist, also die Energiezufuhr dem Energieverbrauch entspricht. Wenn Sie dauerhaft mehr Energie zu sich nehmen als Sie brauchen, steigt Ihr Gewicht. Ist Ihre Energieaufnahme geringer als Ihr Energieverbrauch, nehmen Sie ab.

Also: Wenn Sie weniger Energie aufnehmen als Sie benötigen und zusätzlich mehr Energie verbrauchen, dann purzeln die Pfunde!



Wichtig: Je langsamer Sie abnehmen, desto größer ist Ihre Chance, das Gewicht dauerhaft zu halten.

Empfehlung: 1 bis 2 kg pro Monat!

Bin ich zu dick? BMI

Die Wissenschaft gibt uns mit dem Orientierungsmaß BMI (Body-Mass-Index) an, ob das Verhältnis des Gewichtes zur Körpergröße optimal ist. Der BMI gibt lediglich einen ungefähren Richtwert an, ist aber eine gute Orientierungshilfe.

Wo Sie sich persönlich einordnen können, lässt sich der Grafik entnehmen. Für alle, die es ganz genau wissen wollen und gerne rechnen – hier die Formel zur Berechnung des BMI:

$$\frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}$$

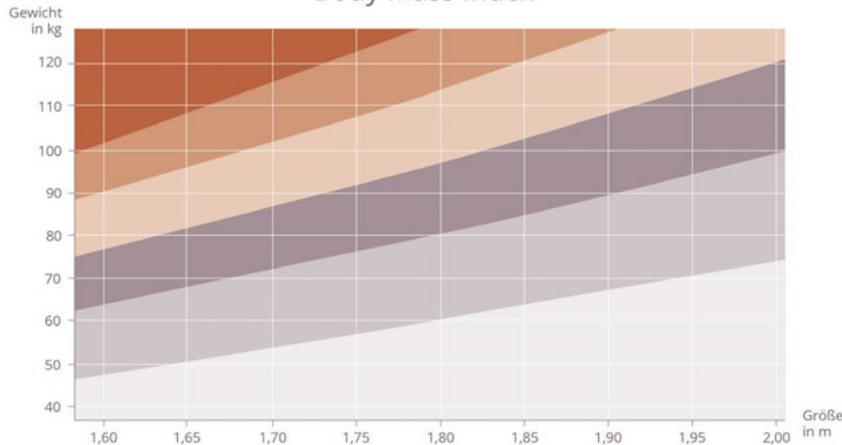
Beispiel:

80 kg Körpergewicht bei einer Größe von 1,60 m

$$\frac{80}{1,6 \times 1,6} = \frac{80}{2,56} = \text{BMI } 31,25$$

BMI Bewertung: < 19 Untergewicht; 19 – 24,9 Normalgewicht; 25 – 29,9 leichtes bis mittleres Übergewicht; > 30 starkes Übergewicht

Body Mass Index



- Untergewicht
- Normalgewicht
- Leichtes Übergewicht
- Adipositas* Grad I
- Adipositas* Grad II
- Adipositas* Grad III (* Starkes Übergewicht)

Apfel- oder Birnentyp?

Die Verteilung des Körperfettes ist mit entscheidend für das individuelle Krankheitsrisiko. Bauchbetontes Übergewicht (Apfeltyp) bedeutet ein viel höheres Erkrankungsrisiko. Das innere Bauchfett ist stoffwechselaktiver als das Fett an Gesäß, Hüften und Oberschenkeln (Birnentyp). Das bedeutet, dass bei bauchbetontem Übergewicht das Risiko für das Auftreten einer

Insulinresistenz und Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Dickdarmkrebs steigt. Bereits bei einem Bauchumfang von über 80 cm (Frau) bzw. von über 94 cm (Mann) steigt das Risiko. Bei über 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern besteht ein deutlich erhöhtes Risiko.



Fette und Kohlenhydrate – unsere Energielieferanten

Die Hauptnährstoffe für den Menschen sind Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Sie liefern dem Körper Energie (Kilokalorien). Ebenfalls wichtige Nährstoffe / Wirkstoffe sind: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe und Wasser.



Eiweiß

Der menschliche Körper braucht Eiweiß als Baustoff für alle menschlichen Zellen. Auch Hormone, Enzyme und Abwehrstoffe bestehen aus Eiweiß.

Den Schwerpunkt unseres kleinen Ernährungsratgebers haben wir auf das richtige Verhältnis von Energiezufuhr und -verbrauch gelegt. Deshalb widmen wir uns hier vorrangig den beiden Haupt-Energielieferanten Fett und Kohlenhydrate.

Fette

Fette enthalten besonders viele Kilo-Kalorien (1 g Fett liefert ca. 9 kcal). Außerdem transportieren sie die fettlöslichen Vitamine im Körper. Die Vitamine A, D, E und K können nur dann aus dem Darm in den Blutkreislauf gelangen, wenn mit der Nahrung auch gleichzeitig Fette aufgenommen wurden. Nicht umsonst wird Salat z. B. mit Öl verfeinert. Es geht also nicht darum, grundsätzlich Fette zu vermeiden, sondern mit Fetten sparsam umzugehen und vor allem die richtigen Fette zu verwenden.

Fett ist nicht gleich Fett

Es gibt gute und schlechte Fette. Ob ein Fett „gut“ oder „schlecht“ ist, liegt an seiner Zusammensetzung.

Gute Fette sind wichtig für ein gesundes Herz, denn sie können dazu beitragen, dass das gute HDL-Cholesterin ansteigt. Das gute HDL-Cholesterin kann Herz und Gefäße vor Ablagerungen schützen.

Gute Fette enthalten einen hohen Anteil einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren.

Schlechte Fette enthalten einen hohen Anteil gesättigter Fettsäuren und fördern die Entstehung von LDL-Cholesterin. Es wird auch als „schlechtes Cholesterin“ bezeichnet, da es für die Entstehung der Arteriosklerose verantwortlich ist.

Ebenso schädlich wie die gesättigten Fettsäuren sind Trans-Fettsäuren. Zudem führen sie zur Ausschüttung von Entzündungsstoffen, die zu krankhaften Veränderungen der Gefäße führen und so eine Arteriosklerose begünstigen. Damit steigt das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte an.



Trans-Fettsäuren kommen vor allem in vielen Fastfood-Produkten, Fertiggerichten und Backwaren vor (Pommes Frites, Kekse, Nougatcremes, Kartoffelchips).

Empfehlenswert: Gute Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren

mit Omega-6-Fettsäuren, enthalten in

- Sonnenblumen-, Soja-, Distel-, Maiskeim-, Walnussöl
- Pflanzenmargarine mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Diät- und Reformmargarine

mit Omega-3-Fettsäuren, enthalten in

- Raps-, Soja-, Walnuss-, Weizenkeim- und Leinöl
- mit Omega-3-Fettsäuren angereicherter Pflanzenmargarine
- Walnüssen
- fettreichen Meeresfischen wie Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch

mit einfach ungesättigten Fettsäuren, enthalten in

- Olivenöl, Rapsöl
- hochwertigen Margarinearten
- Avocados • Nüssen • Samen

Nur in kleineren Mengen oder in fettreduzierter Form genießen

Fette mit vorwiegend gesättigten Fettsäuren, enthalten in tierischen Lebensmitteln wie

- Butter
- Käse
- Sahne
- Schmalz
- Fleisch
- Wurst
- auch Plattenfette, Kokosfett, Palmkernfett



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sollten den Großteil der Nahrung ausmachen, d. h. über 50 % der täglichen Kalorienzufuhr. Das Gehirn ist auf Kohlenhydrate als alleinige Energiequelle angewiesen. Doch Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Sie unterscheiden sich im Aufbau und damit in der Wirkung auf den Blutzuckerspiegel.

Empfehlenswert

Kohlenhydrate in Form von ballaststoffreichen Stärkeprodukten wie

- Vollkornbrot, -reis und -nudeln
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln

Bei diesen Produkten hält das Sättigungsgefühl lange an.

Auch empfehlenswert

Kohlenhydrate aus Obst und Milchprodukten
Neben den Kohlenhydraten liefern Obst und Milchprodukte weitere wichtige Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralstoffe).

Achtung: Überschüssige Kohlenhydrate werden im Körper zu Glykogen umgewandelt und dann in der Leber und in den Muskelzellen gespeichert. Der Speicherplatz ist aber begrenzt. Wenn er voll ist, werden die restlichen Kohlenhydrate in Fett umgewandelt und wandern in die Fettdepots. Auch aus diesem Grund ist es wichtig, seinen Kohlenhydratbedarf mit hochwertigen, ballaststoffreichen Lebensmitteln zu decken.

Nur in kleinen Mengen – als Genussmittel

Kohlenhydrate aus Lebensmitteln mit hohem Anteil an

- Haushalts-, Trauben- und Malzzucker
- Honig
- Sirup

Diese Zucker werden relativ schnell vom Darm ins Blut aufgenommen und lassen den Blutzucker rasch und stark ansteigen. Die Bauchspeicheldrüse schüttet das Hormon Insulin aus, dieses befördert den Zucker in die Körperzellen und der Blutzucker sinkt wieder. Dieser niedrige Blutzucker macht schon nach kurzer Zeit wieder hungrig.

Die Ernährungspyramide

zeigt auf Grundlage von Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft, in welchen Mengen und in welcher Qualität verschiedene Nahrungsmittel gegessen werden sollten. An der Basis der Pyramide sind die bevorzugten, an der Spitze die in geringerer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel aufgeführt.



Wie Sie gesund abnehmen können: Die 10 Tipps der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

1. Essen Sie möglichst vielseitig! Wählen Sie kalorienarme, vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel!
2. Essen Sie reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln! Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten!
3. Gemüse und Obst – „Nimm 5“ am Tag ... möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft
4. Auf Ihrem Speiseplan sollten täglich Milch und Milchprodukte, ein- bis zweimal in der Woche Fisch, Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen stehen! Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. 300 bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus.
5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel: Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps-, Soja- und Olivenöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf verstecktes Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten enthalten ist.
6. Verzehren Sie Zucker und Salz in Maßen! Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich! Würzen Sie kreativ mit Kräutern und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.
7. Trinken Sie viel! Rund 1,5 Liter Flüssigkeit täglich. Bevorzugen Sie Wasser und andere kalorienarme Getränke.
8. Bereiten Sie Ihre Speisen schmackhaft und schonend zu! Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett!
9. Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen!
10. Bleiben Sie in Bewegung! Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Versuchen Sie, Ihr „Wohlfühlgewicht“ zu finden und zu halten.

Lebensmittelempfehlungen

Milchprodukte und Käse

- Täglich ca. 250 g, natur
- Fettarm (1,5 % Fett)
- Nicht als Durstlöscher trinken!
- Käse bis 40 % Fett in der Trockenmasse oder bis 20 % Fett absolut
- Ca. 2–3 Scheiben Käse pro Tag
- Belegen Sie Ihr Brot dünn mit Käse.
- Verwenden Sie Quark der Magerstufe und rühren Sie ihn mit fettarmer Milch oder Mineralwasser glatt.

Wurst

- Belegen Sie Ihr Brot dünn mit Wurst.
- Essen Sie die Wurst nicht aus der Hand (z. B. nach dem Einkaufen).
- Fettarme Wurstsorten: Corned beef, gekochter oder roher Schinken ohne Fettrand, Aspik-Aufschnitt, Geflügelwurst, Bratenaufschnitt, Roastbeefaufschnitt, Kasseleraufschnitt

Fleisch

- Essen Sie nur 2–3 Portionen Fleisch pro Woche.
- Essen Sie kleinere Portionen Fleisch (100 bis maximal 150 g).
- Wählen Sie fettarme Stücke aus. Garen Sie fettarm (z. B. Römertopf, Grill, Bratschlauch, beschichtete Pfanne).

Fisch

- 2 Portionen pro Woche sind empfehlenswert:
1 Portion sollte ein fettarmer Fisch sein (ca. 150 g), die zweite Portion (ca. 70 g) ein fettreicherer Meeresfisch (Hering, Lachs, Makrele, Thunfisch). Diese fetten Meeresfische enthalten gutes Fett (Omega-3-Fettsäuren).
- Bereiten Sie Fisch fettarm zu.

Streichfett

- Jeder Mensch braucht eine bestimmte Menge ungesättigte Fettsäuren. Diese sind überwiegend in hochwertigen pflanzlichen Fetten enthalten. Deshalb:
- Essen Sie selten Butter! Empfehlenswert sind hochwertige Margarinesorten ohne gehärtete Fette, mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Die einfach ungesättigten Fettsäuren sollten den größten Teil der Fettsäuren ausmachen,

der Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollte etwas niedriger, der Anteil an gesättigten Fettsäuren am geringsten sein. Die Bezeichnungen „Diätmargarine“ und „Reformmargarine“ bedeuten, dass die Margarine gut zusammengesetzt ist.

- Halbfettmargarine ist zwar fettärmer, hat aber oft keine gute Fettsäurezusammensetzung.
- Streichen Sie das Streichfett dünn auf Ihr Brot.

Öl

- Besonders hochwertig sind Olivenöl und Rapsöl. Auch Sojaöl gehört zu den hochwertigen Ölen.
- Diese Öle eignen sich zum Erhitzen, sollten aber nie zu hoch erhitzt werden. Bevorzugen Sie mittlere Temperaturen und geben Sie das Öl erst in die Pfanne, wenn diese aufgeheizt ist. Verwenden Sie zum Braten möglichst wenig Fett.
- Nussöle sind ebenfalls hochwertig – sie eignen sich ausschließlich für kalte Speisen.

Zwischenmahlzeiten

Früher wurde beim Abnehmen häufig empfohlen, mehrere kleine Mahlzeiten zu essen. Also 3 Hauptmahlzeiten und 3 Zwischenmahlzeiten. Heute hat man erkannt, dass Übergewicht besser reduziert werden kann, wenn man nur 3 Hauptmahlzeiten und keine Zwischenmahlzeiten isst. Dadurch hat der Körper die Möglichkeit, besser Fett zu verbrennen.

Koch- und Bratfette

- Verwenden Sie möglichst wenig!
- Gehärtete Fette, Kokos- und Palmkernfett sind nicht empfehlenswert .
- Messen Sie immer mit dem Teelöffel ab. 1 TL pro Portion ist empfehlenswert.
- Genießen Sie selten frittierte oder panierte Speisen
- Greifen Sie möglichst selten zu Sahne, Schmand und Creme fraîche. Nehmen Sie stattdessen saure Sahne oder fettarme Milch.

Getränke

- Trinken Sie mindestens 1,5 – 2 Liter pro Tag
- Bevorzugen Sie kalorienfreie oder kalorienarme Getränke. Besonders gut eignen sich Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.

Kalorienverbrauch durch Bewegung



Durch eine Kombination aus regelmäßigem Ausdauertraining von mindestens 20 – 30 Minuten und leichtem Krafttraining wird die Fettverbrennung angeregt und die Gewichtsreduktion unterstützt.

Für alle, die abnehmen möchten, ist es besonders wichtig, sich ausreichend zu bewegen. Wichtig ist, dass Sie sich eine Bewegungsart aussuchen, die Ihnen Spaß macht. Nur so bleiben Sie am Ball. Bewegung fängt mit dem Alltag an. Die Treppe zu Fuß steigen statt den Fahrstuhl zu nehmen, zum Bäcker mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu fahren ... Da sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Sie haben sich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben?
Wichtig ist, eine gelenkschonende Sportart zu wählen.
Im Zweifelsfall sollten Sie sich mit Ihrem Arzt absprechen.
Suchen Sie sich eine Alternative, die langsame aber regelmäßige
Bewegungen erlaubt. Das können z. B. Schwimmen, Walking,
Nordic Walking oder Rad fahren sein.

Richtwert für den Energiebedarf / Tag

	<i>männlich</i>	<i>weiblich</i>
25 bis unter 51 Jahre	2 300 kcal	1 800 kcal
51 bis unter 65 Jahre	2 200 kcal	1 700 kcal
über 65 Jahre	2 100 kcal	1 700 kcal

Hinweis: Die aufgeführten Werte sind Durchschnittswerte.
Der Energiebedarf kann individuell sehr unterschiedlich
ausfallen (siehe auch S. 3).



Mit Kilokalorien bewusst umgehen

Kalorie / Kilokalorie (lat. calor „Wärme“) ist eine Maßeinheit für Energie. Hiermit kann man angeben, wieviel Energie uns beispielsweise ein Lebensmittel liefert oder wieviel Energie man braucht.

Hinweis: Im Volksmund wird oft von Kalorien gesprochen – gemeint sind dann immer Kilokalorien (kcal).

Um Ihnen ein Gefühl dafür zu geben, wie sich die tägliche Kalorienmenge Ihres Speiseplans zusammensetzt, haben wir eine Auswahl von Lebensmitteln vorgenommen. Der in den Tabellen auf den folgenden Seiten angegebene Wert für die kcal bezieht sich auf jeweils 100 g.

> Quelle für die kcal-Angaben:
www.gesuenderkochen.de

Backwaren	kcal
Baguette oder Bagel	252
Blätterteig	420
Brötchen	252
Fladenbrot	240
Knäckebrötchen	360
Laugenbrötchen, Laugenbrezel	340
Panade, Paniermehl	360
Plätzchen, Kekse	500
Pumpernickel	188
Toastbrot, Weißbrot	260
Vollkornbrot	188
Vollkornbrötchen	224
Vollkornkekse	472
Weizenmischbrot	220
Weißbrot	240
Zwieback	366
Eier und Eierteigwaren	kcal
Eierteigwaren	355

Hühnerei gekocht	155
Lasagne	125
Ravioli mit Tomatensauce	95
Vollkornteigwaren	139
Fastfood	kcal
Curry- / Bratwurst	290
Frankfurter Würstchen (vom Rind)	241
Krakauer	268
Pizza-Baguette	390
Pizza mit Champignons	194
Pizza mit Salami	308
Rostbratwurst	244
Wiener Würstchen	296
Fisch und Meeresfrüchte	kcal
Aal geräuchert	291
Fischstäbchen aus dem Grill	175
Fischstäbchen in Fett gebraten	236
Forelle geräuchert	120
Heringsfilet in Tomatensauce	176

Kochfisch	96
Krabben und Shrimps	93
Lachs geräuchert	139
Matjes gesalzen	282
Rotbarsch	125
Scholle	105
Seefisch in Rahmsauce	117
Thunfisch in Öl	348
Zander	96
Fleisch und Wurst	kcal
Brathähnchen, Filet ohne Haut	110
Brathähnchen, Brathuhn	166
Ente	231
Fleischwurst	276
Gans	344
Hackfleisch gemischt	240
Hackfleisch Rind	223
Hackfleisch Schwein	268
Hausmacher Blutwurst	424
Hühnerfrikassee	82
Hühnersuppe	82

Jagdwurst	275
Kalbfleisch mager	137
Kassler	142
Königsberger Klopse	195
Lachsschinken	115
Leberwurst	360
Rinderfilet / Lende mager	152
Rindfleisch mager	151
Rippchen	148
Salami	425
Salami fettreduziert	211
Sauerbraten	105
Eisbein	209
Schweinefleisch fett	215
Schweinefleisch mager	136
Suppenhuhn	260
Sülze	230
Tatar vom Rind	114
Teewurst	366
Putenkeule ohne Haut	116
Pute mit Haut	154

Gemüse und Salat	kcal
Bohngemüse	55
Broccoli	23
Erbsen	82
Gemüsepaprika	20
Grünkohl	28
Gurke	12
Karottengemüse	54
Kartoffeln, gekocht	70
Kartoffelpüree	135
Kohlrabi roh	20
Kohlrabigemüse	42
Kopfsalat	12
Kürbis	27
Mixed Pickles süßsauer	12
Porree	23
Radieschen	14
Rahmspinat	72
Rosenkohl	30
Rote Bete	33
Rotkohl	18

Sauerkraut	16
Spinat	12
Tomaten	17
Wirsingkohl	22
Zwiebeln	26
Getränke	kcal
Apfelschorle	27
Bier	42
Cola-Getränk koffeinhaltig	61
Cola-Getränk light	4
Eierlikör	285
Fruchtsaftgetränke	47
Glühwein	105
Kaffee mit Milch	5
Kaffee mit Milch und Zucker	12
Limonade (light)	3
Limonaden	42
Sekt trocken	79
Tee mit Milch	2
Tee mit Milch und Zucker	10
Weinschorle	37

Weißwein / Rotwein lieblich	80
Weißwein / Rotwein trocken	75
Milch und Milchprodukte	kcal
Buttermilch	36
Dickmilch	64
Dickmilch entrahmt	34
Fetakäse mit Schafsmilch	237
Harzer Käse	126
Joghurt 1,5 % Fett	46
Joghurt 3,5 % Fett	66
Kaffeesahne 20 % Fett	203
Kondensmilch 7,5 % Fett	133
Kräuterquark	152
Kräuterquark leicht	82
Kuhmilch (mind. 3,5 % Fett)	65
Kuhmilch (mind.1,5 % Fett)	48
Kuhmilch entrahmt 0,1 % Fett	36
Leerdammer	359
Magerquark	78
Mozzarella	255
Mozzarella light	165

Parmesankäse	375
Saure Sahne 10 % Fett	117
Schlagsahne 30 % Fett	289
Obst	kcal
Ananas	59
Apfel	52
Apfelmus	79
Aprikose	42
Banane	95
Dosenobst	88
Erdbeere	32
Feige	63
Feige getrocknet	258
Honigmelone	38
Johannisbeere, rot	43
Kirsche	60
Kiwi	61
Mandarine	50
Mango	61
Orange	47
Pfirsich	41

Rhabarber	13
Rosinen	300
Sauerkirsche	54
Wassermelone	38
Weintrauben	72
Zitrone (Saft)	100
Süßwaren	kcal
Eis mit Sahne / Creme-Eis	250
Eis mit vielen Früchten	140
Gummibärchen	338
Honig	320
Marmelade, Gelee, Konfitüre	290
Marzipan	500
Müsliriegel	375
Nuss-Nougat-Creme	540
Pralinen	500
Schokolade allgemein	540
Traubenzucker	400
Zucker allgemein	400

Impressum

Herausgeber

MEDIAN Unternehmensgruppe B.V. & Co. KG
Franklinstraße 28–29
10587 Berlin
Telefon +49 (0)30 530055-0

Redaktion

Abteilung Marketing, Kommunikation und Customer
Relationship Management (CRM)

Gestaltung

lab.orange GmbH, Berlin

Stand 2017

