

7/2010 | 17. August

Neue Nährwerttabelle der DGE

Heutzutage steht uns ein vielfältiges, fast unüberschaubar großes Angebot an Lebensmitteln und Gerichten zur Verfügung, aus dem wir wählen können. Menge und Zusammensetzung der Lebensmittel sind entscheidend für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie unser Wohlbefinden. Auf vielen Lebensmitteln sind nach wie vor keine oder nur unvollständige Nährstoffangaben vorhanden bzw. ist es nicht möglich, eine Kennzeichnung anzubringen, z. B. bei frischem Obst und Gemüse. Eine aktuelle Nährwerttabelle, die viele häufig genutzte Lebensmittel enthält, ist daher für die Auswahl und Beurteilung von Lebensmitteln sehr hilfreich.

Die Nährwerttabelle berücksichtigt die anhand aktueller Verzehrsstudien ermittelten, in Deutschland am häufigsten verzehrten ca. 1 150 Lebensmittel und Gerichte, einschließlich zahlreicher verarbeiteter Produkte und Portionsgrößen. *Die Nährwerttabelle*, die in Zusammenarbeit mit dem derzeitigen Vizepräsidenten der DGE, Prof. Dr. Helmut Heseke erstellt wurde, wird vom Neuen Umschau Buchverlag in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) vertrieben. Neben den Gehalten an Energie, Fett, Fettsäuren, Protein, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Mineralstoffen, Vitaminen und Cholesterol finden sich zusätzlich Übersichtstabellen zu Fructose-, Lactose-, Kochsalz- und Jodgehalten ausgewählter Lebensmittel.

Nach der Einleitung, die den Gebrauch der Tabelle erörtert, gibt das Werk komprimierte, aber umfassende ernährungswissenschaftliche Informationen zu den einzelnen Nährstoffen sowie den Ursachen und Folgen von Adipositas. Als Orientierungshilfe für die Realisierung einer vollwertigen Ernährung stellt *Die Nährwerttabelle* die 10 Regeln der DGE, den DGE-Ernährungskreis, die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide sowie die D-A-CH-Referenzwerte vor. Damit liefert die Publikation nicht nur umfassende Nährwertdaten für die im täglichen Leben relevanten Lebensmittel, sondern zusätzlich konkrete wissenschaftliche fundierte Empfehlungen für eine bedarfsgerechte Ernährung.

Die 127-seitige Publikation mit der Artikel-Nr. 120240 kann für 9,90 EUR zzgl. 3,00 EUR Versandkosten beim DGE-MedienService, Tel.: 0228 909-2626, Fax: 0228 909-2610, www.dge-medien-service.de bestellt werden.

2 264 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: gahl@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:
<http://www.dge.de/rd/naehrwerttabelle/>

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.