

Richtig einkaufen

Kalorien & Energiedichte

Für Sie bewertet:
1300 Lebensmittel und
Fertigprodukte



TRIAS

Wahrburg · Egert
Richtig einkaufen
Kalorien & Energiedichte

Die Autorinnen



Ursel Wahrburg



Sarah Egert

Ursel Wahrburg (Fachhochschule Münster, Fachbereich Oecotrophologie) und **Sarah Egert** (Universität Bonn, Institut für Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften) begleitet das Thema »Lebensmittel und was eigentlich in ihnen steckt« schon ihr ganzes Berufsleben über. Mit Nährwerten von Lebensmitteln, Datenbanken und Co. haben sie quasi ständig zu tun – und stoßen dabei immer wieder auf Unzulänglichkeiten: fehlende Werte, mangelnde Aktualität, Unübersichtlichkeit ... Das muss doch auch besser gehen, dachten sich die beiden vor einigen Jahren. Aus diesem Gedanken heraus entstand »Die große Wahrburg/Egert Kalorien- & Nährwerttabelle« (ebenfalls erschienen bei TRIAS) und nun dieses Buch, gezielt auf Kalorien und (erstmal in Buchform) Energiedichte zugespielt.

Prof. Dr. troph. Ursel Wahrburg
Dr. oec. troph. Sarah Egert

Richtig einkaufen

Kalorien & Energiedichte

Für Sie bewertet:
1300 Lebensmittel und Fertigprodukte



- 6 **Vorwort**
- 9 **Das Energiedichte-Konzept**
- 10 **Übergewicht abbauen**
- 13 **So geht's: dauerhaft abnehmen**
- 20 **Ernährungs-Tipps**
- 31 **Einkaufs-Tabellen**
- 32 **So lesen Sie die Tabellen**
- 36 **Fleisch, Geflügel, Wurstwaren und Eier**
- 45 **Fisch und Meeresfrüchte**
- 51 **Milchprodukte und Käse**
- 61 **Speisefette und -öle**
- 65 **Getreideprodukte**
- 78 **Gemüse, Salat und Kartoffeln**
- 87 **Obst und Nüsse**
- 95 **Süßes und Herzhaftes**
- 112 **Getränke**
- 117 **Register**



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Lebensmittel mit geringer Energiedichte helfen beim Abnehmen. Mitten in den nicht enden wollenden Diskussionen um die beste Diät sind sich die Experten hier einmal einig: Richtig umgesetzt, funktioniert das Prinzip tatsächlich. Aber was genau hat es damit auf sich, und wie hilft es Ihnen beim Kampf gegen die Pfunde? Der Ratgeber erklärt Ihnen das einfache Konzept, bei dem es darum geht, dass Sie durch geschicktes Austauschen und Verändern von Lebensmitteln und Gerichten viele Kalorien sparen können. Das ist eine entscheidende Voraussetzung zum Abnehmen. Gleichzeitig, und das ist ebenso wichtig für den Erfolg, werden Sie gut satt und verändern dabei Ihre Essgewohnheiten langsam aber sicher so, dass es Ihnen leicht fällt, Ihr neues Gewicht auf Dauer zu halten. Sie müssen Ihre Ernährungsweise nicht radikal umstellen, keine komplizierten Diätvorschriften einhalten und auch nicht ständig Kalorien zählen, sondern können weiterhin mit Freude und Genuss essen.

Nach Lebensmittelgruppen geordnet, zeigt der Einkaufsführer Ihnen, welche Lebensmittel zum Sattessen besonders geeignet sind, bei welchen Sie auf die Menge achten und welche eher die Ausnahme sein sollten, wenn Sie abnehmen

möchten. Dazu haben wir Hunderte von Lebensmitteln, auch Markenprodukte, sowie zahlreiche Speisen und Gerichte für Sie nach einem übersichtlichen Ampelsystem bewertet. So hilft das Büchlein im Handtaschenformat Ihnen beim täglichen Einkauf, beim Kochen und beim Essen außer Haus, die richtige Wahl zu treffen und Kalorien zu sparen.

Übrigens hilft eine Kost mit geringer Energiedichte nicht nur beim Abnehmen, sondern es ist ebenso eine abwechslungs- und nährstoffreiche Ernährungsweise, die Ihnen hilft, gesund zu bleiben – empfehlenswert für jedermann.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Abnehmen und Freude beim genussvoll-gesunden Essen!

Ihre Ursel Wahrburg und Sarah Egert



Das Energiedichte-Konzept

Man kann mit fast allen Diäten kurzfristig abnehmen, aber genauso sicher nimmt man danach zu, wenn man wieder in die alten Ernährungsgewohnheiten verfällt. Mit dem Energiedichte-Konzept können Sie Kalorien sparen und sich dennoch satt essen – Schluss mit dem Jo-Jo-Effekt!

Übergewicht abbauen

Zu viel Gewicht schadet unserer Gesundheit, daran besteht kein Zweifel. Es belastet nicht nur Knochen und Gelenke, sondern bringt auch den Stoffwechsel aus dem Takt, was zu Diabetes führen kann, zu hohen Blutfettwerten oder Gicht.

Außerdem steigt häufig der Blutdruck an. Diese Erkrankungen gefährden dann besonders Herz und Kreislauf. Bei Übergewicht kommt es daher sehr viel öfter zum Herzinfarkt oder Schlaganfall als bei normalgewichtigen Menschen.

Wo beginnt Übergewicht?

Um zu beurteilen, ob jemand über- bzw. untergewichtig ist, hat sich heute international der sogenannte Body-Mass-Index (BMI) durchgesetzt, der als Quotient aus dem Gewicht (in kg) und der Körperlänge (in m²) berechnet wird:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Größe (m)} \times \text{Größe (m)}}$$

Ein Beispiel: Nehmen wir an, Sie sind 78 kg schwer und 1,80 m groß. Ihr BMI errechnet sich dann so:

$$\text{BMI} = \frac{78 \text{ kg}}{1,80 \text{ m} \times 1,80 \text{ m}} = 24,1$$

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt ein BMI unter 18,5 als Untergewicht, Werte von 18,5 bis 25 als Normalgewicht. Von Übergewicht sprechen wir bei einem BMI von über 25 bis 30. BMI-Werte über 30 bedeuten Fettleibigkeit (Adipositas).

Bei dieser Einteilung handelt es sich lediglich um eine Richtschnur, die im Einzelfall nicht das Maß aller Dinge sein kann. So bedeutet Übergewicht – das heißt BMI-Werte noch unter 30 – nicht zwangsläufig, dass man abnehmen muss. Wenn Sie körperlich aktiv, gesund und fit sind, Blutdruck, Blutzucker und Blutfette im »grünen« Bereich liegen, sollten Sie versuchen, Ihr Gewicht zu halten, und sich nicht unbedingt bemühen, das »Normalgewicht« zu erreichen. Übrigens darf man auch mit steigendem Alter ein paar Kilos mehr tolerieren, solange man gesund dabei ist.

Bei einem BMI über 30 jedoch steigt das Risiko für die Folgeerkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Bluthochdruck ganz massiv an, und dann sollten Sie möglichst abnehmen.

Taillenumfang

Auch der Taillenumfang gibt Auskunft über das mit dem Übergewicht einhergehende Gesundheitsrisiko. Die Gefahr, dass zu viele Pfunde den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringen und das Herzinfarkt- sowie Schlaganfallrisiko ansteigen lassen, ist besonders hoch,