

<b>Begriff</b>	<b>Erklärungen zu den Begriffen der Kalorientabelle</b>
<b>Genauigkeit</b>	<p>Genauigkeit der Kalorientabelle</p> <p>Die angegebenen Daten in der Kalorientabelle sind Durchschnittswerte. Und sollen zur Orientierung dienen. Aufgrund biologischer Unterschiede wie der Bodenbeschaffenheit, Anbau- und Fütterungsbedingungen, Wetter, Zubereitungsformen usw. schwanken die Ergebnisse von Kalorientabelle zu Kalorientabelle etwas.</p>
<b>kcal</b>	<p>Kilokalorie (kcal, 1000 Kalorien): In der Umgangssprache hat sich eingebürgert von 1 Kalorie zu sprechen obwohl 1 Kilokalorie (kcal) gemeint ist.</p> <p>Man misst in dieser Einheit die Energiemenge, die in Nahrungsmitteln steckt. Die Bezeichnung "Kilokalorien" ist veraltet, man verwendet heute die Einheit Joule oder Kilojoule (Abkürzung: kJ). 1 kcal entspricht 4,184 kJ.</p> <p>1 kcal ist definiert als die Energiemenge, die benötigt wird, um die Temperatur von 1 kg Wasser bei einem Atmosphärendruck von 760 mm Hg von 14,5 auf 15,5°C zu erhöhen.</p> <p>Energie enthalten die drei Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, und Alkohol:</p> <p>1 g Eiweiß liefert 4,1 kcal oder 17,1 kJ  1 g Kohlenhydrate liefert 4,1 kcal oder 17,1 kJ  1 g Fett liefert 9,3 kcal oder 38,9 kJ  1 g Alkohol liefert 7,1 kcal oder 29,3 kJ</p>
<b>kJ</b>	<p>Kilojoule (kJ) = 1000 Joule. Joule ist seit 1977 die international gültige Maßeinheit für Energie.</p> <p>Die Bezeichnung Joule (sprich: Dschul) geht auf den englischen Physiker J.P. Joule zurück. Es ist ein Maß für Energie.</p> <p>Ein Joule ist die Energie, die benötigt wird, um 100 g um 1 Meter nach oben zu bewegen.</p> <p>Früher wurde die Energie im Zusammenhang mit der Ernährung in Kalorien (cal) beziehungsweise in Kilokalorien (kcal) angegeben. Es gilt folgender Umrechnungswert: 1 J = 0,239 cal, 1 kcal = 4,184 kJ.</p> <p>In Kilojoule (kJ) wird die bei der Verbrennung (Verdauung) von Nährstoffen im Organismus frei werdende Energie gemessen. Daraus lässt sich der Energiegehalt von Nährstoffen berechnen, was unter anderem für bestimmte Diäten von Bedeutung ist.</p>
<b>Protein = Eiweiß</b>	<p>Ernährungsempfehlung: 8 bis 10% der Kalorien (ca. 40-50g/Tag) sollten aus Eiweißen stammen. Die Eiweißstoffe (Proteine) bilden neben den Kohlenhydraten und den Fetten den Hauptbestandteil der menschlichen Nahrung. Während die Fette in der Kost zeitweilig fehlen können, benötigt der Körper eine ständige Zufuhr von Eiweiß, da er selbst kein Eiweiß herstellen kann.</p>
<b>Fett</b>	<p>Ernährungsempfehlung: 30% der Kalorien (ca. 65g/Tag) sollten aus Fetten stammen. Unter den drei Nährstoffen (Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße) hat Fett gewichtsbezogen den höchsten Energiegehalt. 9,3 kcal/g.</p>

<b>Begriff</b>	<b>Erklärungen zu den Begriffen der Kalorientabelle</b>
<b>Kohlenhydrate</b>	<p>Ernährungsempfehlung: mindestens 50% der Kalorien (&gt;250g/Tag) sollten aus Kohlenhydraten stammen. Kohlenhydrate sind neben Fetten und Eiweißen die wichtigsten Nährstoffe des Menschen.</p> <p>Kohlenstoffe dienen dem menschlichen Körper primär als Energielieferanten. Die Kohlenhydrate können nach ihrer chemischen Zusammensetzung in Einfach- (z.B. Glukose, Traubenzucker), Zweifach- (z.B. Saccharose, Haushaltszucker) und Vielfachzucker (z.B. Stärke) eingeteilt werden.</p>
<b>Ballaststoffe</b>	<p>Der Begriff "Ballaststoffe" stammt noch aus einer Zeit, in der man diese Nahrungsbestandteile als "überflüssigen Ballast" angesehen hat.</p> <p>Bei den Ballaststoffen handelt es sich meist um Kohlenhydrate. Früher wurde angenommen, dass sie vom menschlichen Körper nicht verwertbar seien, da die Verdauungssäfte des Menschen keine Enzyme enthalten, die diese Verbindungen spalten können. Übersehen hat man, dass ein Teil der Ballaststoffe durch Enzyme der Mikroorganismen des Dickdarms fermentiert werden. Dabei entstehen neben Gasen auch kurzkettige Fettsäuren, die vom Menschen verwertet werden können. Der Energiegewinn durch Ballaststoffe (2-3 kcal/g) ist aufgrund der geringen zugeführten Mengen zu vernachlässigen. Die Aufnahmeempfehlung der DGE von 30 g Ballaststoffe pro Tag wird häufig nicht erreicht.</p>
<b>Fettkalorien</b>	<p>Fettkalorien-Anteil: Fettkalorien gibt an wie viele Prozent der Kalorien des Lebensmittels aus Fett stammen. Eine Wert von 30% in der Kalorien-Tabelle besagt, dass 30% der Gesamt-Kalorien aus Fett stammen. Je nach Kaloriengehalt des Lebensmittels kann das in Gramm viel oder wenig Fett sein.</p>
<b>Fett (MFU)</b>	<p>Mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Manche mehrfach ungesättigten Fette können vom Körper nicht hergestellt werden und müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden. Die Werte in der Kalorien-Tabelle geben an wieviel Gramm vom Gesamtfett (Fett in der Kalorien-Tabelle) MUF sind. Diese sogenannten essentiellen Fettsäuren oder "gute" Fette lassen sich in zwei Gruppen unterscheiden:</p> <p>Omega-6-Fettsäuren Omega-3-Fettsäuren</p>
<b>Cholesterin</b>	<p>Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz, die in der Leber gebildet wird. Sie ist eine wichtige Grundsubstanz im Organismus. Cholesterin ist in allen Zellen des menschlichen Körpers vorhanden. Der Körper kann seinen gesamten Cholesterinbedarf selbst decken (etwa 1 bis 1,5 g pro Tag), so dass kein zusätzliches Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen werden muss. Bei der Frage welchen Einfluss Nahrungsmittel wie z.B. Eier auf den Cholesterinspiegel haben gehen die Expertenmeinungen weit auseinander.</p> <p>Ein hoher Blutcholesterinspiegel fördert die Entstehung von Herzkrankheiten. Cholesterin kommt in pflanzlichen Lebensmitteln nicht vor.</p>
<b>mg</b>	Milligramm: 1.000 mg = 1 g
<b>µg</b>	Mikrogramm: 1.000 µg = 1 mg; 1.000.000 µg = 1 g