

Folgende tägliche Nährstoffmengen sind für gesunde Personen empfehlenswert:

je kg Körpergewicht
bei durchschnittlichen
Körpermaßen

Beispiele für den Nährstoffbedarf
errechnet nach Körpergewicht
x der links angegebenen Werte
(abgerundete Zahlen)

		Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien	unge- nommene Körper- gewichte	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
		g	g	g	kcal	kg	g	g	g	kcal
Kinder	0—3 Monate	3,5	3,5	18	120	5	18	18	90	600
	4—6	3,0	3,0	15	100					
	7—9	2,7	2,7	13	90					
	10—12	2,5	2,6	12	85	10	25	26	120	850
	1—3 Jahre	2,4	2,5	12	80					
	4—6	2,2	2,3	11	75	20	44	46	220	1500
	7—9	2,0	2,1	9	65	30	60	63	270	2000
Jugendliche	Jungen 10—12 Jahre	1,8	2,0	9	60	40	72	80	360	2400
	13—15	1,7	1,9	9	60					
	16—18	1,5	1,7	8	55					
Mädchen	10—12	1,8	2,0	9	60					
	13—15	1,7	1,9	8	55					
	16—18	1,5	1,7	7	50	50	75	85	350	2500
Erwachsene *)	Männer 25 Jahre	1,0	1,1	5	35					
	45	1,0	1,0	5	33	70	70	70	350	2300
	65	1,2	0,9	4	31					
	Frauen 25	1,0	1,1	6	37					
	45	1,0	1,0	5	35	60	60	60	300	2100
	65	1,2	0,9	5	33					

*) körperlich nicht arbeitende

Ausgabe 1967

Herausgegeben vom Bundesausschuß für volkswirtschaftliche Aufklärung e. V., 5000 Köln 14, Sachsenring 38, Postfach 229/230, im Auftrage des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Unterabteilung für Verbraucherangelegenheiten, Bonn.

Den Angaben dieses Merkblattes liegen folgende Veröffentlichungen zugrunde:
10 Regeln für eine richtige Ernährung, Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Frankfurt/M.
Kleine Nährwerttabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., Frankfurt/M., 15. Auflage.
Grundlagen der Ernährung, Bundesausschuß für volkswirtschaftliche Aufklärung e. V., Köln.

Grafik: Peter Boernieck, Köln.

Druck: Scheiwe + Schüssler, Köln.



Bundesausschuß
für volkswirtschaftliche
Aufklärung e.V.

MIT VERSTAND ESSEN

- Essen Sie mäßig, aber regelmäßig! Nehmen Sie die Mahlzeiten in Ruhe ein.
- Das Frühstück soll ein guter Auftakt für den Tag sein, die letzte Mahlzeit einige Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden.
- Halten Sie die Kost möglichst vielseitig und abwechslungsreich, damit der Körper alle erforderlichen Nährstoffe erhält.
- Das lebensnotwendige Eiweiß ist in hochwertiger Form in Milch, Quark, Käse, Fisch, Fleisch und Ei enthalten. Milch ist außerdem reich an gut verwertbarem Kalk. Nehmen Sie möglichst jeden Tag einen halben Liter Milch zu sich.
- Fett im Übermaß führt leicht zu Übergewicht und kann dadurch ernsthafte Erkrankungen verursachen.
- Bringen Sie täglich Obst und Gemüse auf den Tisch, auch als Frischkost (rohes Obst, rohe Salate, rohe Säfte).
- Dunkles Brot und Vollkornerezeugnisse (wie Haferflocken) haben viele Vorzüge.
- Bedenken Sie, daß viele Berufstätige im Abendessen eine Ergänzung zu ihren übrigen Mahlzeiten finden müssen, Kinder und alte Menschen dagegen in Zwischenmahlzeiten.
- Bereiten Sie die Speisen schmackhaft und schonend zu! Richten Sie die Mahlzeiten appetitlich an und decken Sie recht hübsch den Tisch.
- Berücksichtigen Sie bei der Planung Ihres Küchzettels vorteilhafte Marktangebote. Richtige Ernährung braucht nicht teurer zu sein.

In unseren Nahrungsmitteln*) sind die **Hauptnährstoffe**)**

Eiweiß **Fett** und **Kohlenhydrate**

in unterschiedlichen Mengen enthalten.

Sie liefern **Kalorien.** ***)

*) **Nahrungsmittel** sind Lebensmittel, die geeignet und bestimmt sind, den Menschen zu sättigen und den Körper mit ausreichenden Nährstoffen zu versorgen, um ihn zu entwickeln, leistungsfähig und gesund zu erhalten.

) **Nährstoffe sind Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel, die dem Aufbau des Körpers, dem Ersatz verbrauchter Körperstoffe, dem Energiegewinn, der Funktionssteuerung und dem Schutz des Körpers dienen.

***) Die **Kalorie** (kcal) ist eine Wärmeinheit, nach der auch die Nahrungsmittel bewertet werden. Der Kalorienbedarf richtet sich u. a. nach Klima, Alter und Schwere der Betätigung. Fett liefert mehr als doppelt so viel Kalorien wie die gleiche Menge Eiweiß oder Kohlenhydrate. Werden mehr Kalorien aufgenommen, als der Organismus braucht, legt der Körper Fettreserven an.

Der genießbare Teil von 100 g käuflicher Ware enthält:

(Beispiel: 100 g sehr mageres Schweinefleisch enthalten 21 g Eiweiß, 4 g Fett und liefern 118 Kalorien.)

Nahrungsmittel	Eiweiß g	Fett g	Kohlenhydrate g	Kalorien kcal
Schweinefleisch (sehr mager)	21	4		118
Schweinefleisch (sehr fett)	8	46		475
Rindfleisch (sehr mager)	22	2		111
Rindfleisch (fett)	14	24		293
Kalbfleisch (mittelfett)	16	8		140
Leber (Rind)	18	3	6	131
Bratwurst	9	49		492
Fleischwurst	12	22		254
Huhn (Brathuhn)	15	4		107
Suppenhuhn	20	13		200
Rotbarsch (ganzer Fisch)	10	2		61
Hering (ganzer Fisch)	11	12		161

Nahrungsmittel	Eiweiß g	Fett g	Kohlenhydrate g	Kalorien kcal
Hühnerei (1 Ei wiegt ca. 57 g)	11	10	1	147
Trinkmilch	3	3	5	61
Butter (Deutsche Markenbutter)		82	1	755
Emmentaler Käse, vollfett (45% Fett i. Tr.)	32	30	2	415
Harzer Käse, mager (unter 10% Fett i. Tr.)	37	3	4	192
Speisequark, mager (unter 10% Fett i. Tr.)	17	1	2	88
Sahnequark (40% Fett i. Tr.)	9	17	3	208
Speiseöl (Olivenöl)		100		927
Reis (Vollreis)	7	2	75	371
Eierteigwaren (Nudeln, Makkaroni, Spaghetti u.ä.)	13	3	72	390
Roggenvollkornbrot	7	1	46	239
Brötchen, Semmeln	7	1	58	278
Kartoffeln (ohne Schale)			19	85
Hülsenfrüchte, Erbsen (gelb, geschält)	22	1	59	359
Zucker			100	394
Vollmilchschokolade	9	33	55	563
Möhren			6	29
Kopfsalat			1	10
Äpfel			11	48
Walnüsse (ohne Schale)	15	63	14	705

Viele Nahrungsmittel enthalten außerdem **Vitamine** und **Mineralstoffe**, die ebenfalls lebenswichtige Nährstoffe sind.

Näheres darüber ist in der ausführlicheren Schrift „Kleine Nährwertabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.“ enthalten. Sie ist zum Preis von DM 1,50 von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., 6 Frankfurt/M., Feldbergstraße 28, zu beziehen.