

Wie kann die Energiedichte der Nahrung gesenkt werden?

Bereits durch kleine Änderungen auf dem Speiseplan kann die Energiedichte von Mahlzeiten verringert werden. Dazu lassen sich einzelne Lebensmittel einfach austauschen. Die Tabelle zeigt einige Beispiele:

Dieses Lebensmittel...	ersetzen durch...
Salami, Landjäger	Lachsschinken, Gekochter Schinken, Putenbrust
Milch, Käse, Naturjoghurt mit vollem Fettgehalt	Milch, Käse, Naturjoghurt in den fettarmen Varianten
Butter	Halbfettbutter, fettarmer Frischkäse
Frittiertes Fisch	Gebackener Fisch und Gemüse
Pommes frites	Ofenkartoffel, Salzkartoffeln
Cremsuppe	Klare Suppe
Croissant	Vollkornbrötchen
Cornflakes	Friskornbrei mit Joghurt und Obst
Weißbrot	Vollkornbrot, Pumpernickel
Schinken-Käse-Sandwich mit Weißbrot	Hähnchen-Gemüse-Sandwich mit Vollkornbrot
Schokolade	Schokokuss, Schokoladenpudding
Eine Portion Sahneiscreme	Rote Grütze mit Vanillesoße, halbe Portion Eiscreme mit Obstsalat
Limonade, Nektar, Saft	Wasser, ungesüßter Tee, Saftschorle

Tipps für die Praxis

Lebensmittel mit niedriger bzw. mittlerer Energiedichte sollten die Basis Ihrer täglichen Ernährung sein. Begrenzen Sie den Verzehr von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte. Durch einen entsprechenden Austausch einzelner Lebensmittel können Sie Ihre persönlichen Vorlieben und Abneigungen berücksichtigen. Das erleichtert nicht nur die Gewichtsabnahme, sondern auch eine dauerhafte Ernährungsumstellung.

Ziel ist es, mehr Gemüse und Obst und weniger fettreiche Lebensmittel sowie Lebensmittel mit zugesetztem Zucker (einschließlich Getränke) zu verzehren. Fett sollte im Wesentlichen ungesättigte Fettsäuren liefern, die in Fisch, Nüssen und Pflanzenölen enthalten sind. Folgende Tipps helfen Ihnen bei der Umsetzung einer Ernährung mit niedriger Energiedichte:

- „Wasserreiche“ Vorspeisen: Ein grüner Salat mit leichtem Dressing oder eine klare Suppe vor dem Essen füllen den Magen. So bleibt weniger Platz für energiedichte Lebensmittel.
- Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide als Bestandteil von Frühstück, Pastasoben, Omeletts, Pizza, Suppen, Beilagen und belegten Broten sowie als Zwischenmahlzeiten.
- An Fett sparen: Mahlzeiten mit weniger Mayonnaise, Sahne, Butter und Margarine zubereiten. Fettreduzierte Milchprodukte, mageres Fleisch und fettarme Wurstsorten wählen.
- Richtige Zubereitung: Lebensmittel dünsten, grillen oder backen statt frittieren oder braten in wenig Öl.
- Weniger Zucker essen: Zuckerreiche Lebensmittel wie Süßwaren und süßes Gebäck sollten die Ausnahme sein und nur in kleinen Portionen gegessen werden. Auch die eigene Zugabe von Zucker etwa zu Kuchen kann meist verringert werden.
- Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten: Auch wenn sie durch den hohen Gehalt an Wasser eine eher niedrige Energiedichte aufweisen, liefern gesüßte Getränke viel Energie ohne zu sättigen und steigern bei hohem Konsum das Risiko für Übergewicht. Bevorzugen Sie energiefreie Getränke wie Wasser und ungesüßten Tee.

Impressum

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
www.dge.de
Bildnachweis: © fotolia: Kaarsten, Jessmine, Yevgeniya Shal, Corinna Gissemann, Thomas Francois, kuvona, mates

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



Energiedichte –

Biss für Biss das Körpergewicht senken



Energiedichte – was ist das?

Auf die Energiedichte von Lebensmitteln zu achten kann helfen, das Körpergewicht zu regulieren. Denn Lebensmittel mit hoher Energiedichte enthalten viel Energie (Kalorien) und können bei häufigem Verzehr zu Übergewicht führen. Umgekehrt kann eine Ernährung mit niedriger Energiedichte zur Gewichtsabnahme und zum Halten des Gewichts beitragen.

Die **Energiedichte** ist der Energiegehalt eines Lebensmittels (in kcal oder kJ) pro 100 g.

Von Lebensmitteln mit einer **niedrigen und mittleren** Energiedichte spricht man bei einem Energiegehalt bis zu 225 kcal pro 100 g. Lebensmittel mit einer **hohen** Energiedichte enthalten mehr als 225 kcal pro 100 g.

Die Energiedichte von Lebensmitteln und Speisen hängt vor allem von deren Gehalt an Wasser und Fett ab. Lebensmittel, die viel Wasser und/oder Ballaststoffe enthalten, haben in der Regel eine geringe Energiedichte. Dazu gehören beispielsweise Gemüse und Obst. Auch flüssige Speisen wie Suppen haben wegen des Wassergehalts meist eine niedrige Energiedichte. Lebensmittel mit hoher Energiedichte enthalten dagegen oft viel Fett, Zucker und wenig Wasser.

Welche Vorteile bringen Lebensmittel mit niedriger Energiedichte?

Um das Körpergewicht konstant zu halten, müssen die Energiezufuhr über die Nahrung und der Energieverbrauch des Körpers ausgeglichen sein. Wer abnehmen will, muss mehr Energie verbrauchen als über die Nahrung zuführen. Oft wird aber mehr Energie zugeführt als verbraucht wird. Die Energiezufuhr lässt sich leichter in den Griff bekommen, wenn die Energiedichte der Nahrung gering ist. Der Grund: Von Lebensmitteln mit niedriger Energiedichte können größere Mengen gegessen werden. Da größere Portionen in der Regel besser sättigen als kleine, fallen das Abnehmen oder das Halten des Gewichts leichter. Gemüse und Obst können die Energiedichte von Speisen besonders gut senken. Sie machen durch ihr großes Volumen und den meist hohen Gehalt an Ballaststoffen schneller satt.



Um dem Körper 150 kcal zuzuführen, können sechs Möhren (450 g), zwei Äpfel (250 g) oder 300 g Joghurt mit 1,5 % Fett gegessen werden. Von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte können dagegen für 150 kcal nur kleine Mengen wie ein halbes Croissant (30 g) oder 1 Sahnejogurt (130 g) verzehrt werden.



Wie erkennt man Lebensmittel mit hoher Energiedichte?

Lebensmittel mit hoher Energiedichte sind meist stark verarbeitet, enthalten wenig Wasser und Ballaststoffe, aber viel Fett und Zucker. Beispiele sind Süßwaren, Snacks, Mayonnaise, aber auch frittierte Lebensmittel und Wurst. Da Fett – verglichen mit Kohlenhydraten und Protein – der Nährstoff mit dem höchsten Energiegehalt ist, haben fettreiche Lebensmittel in der Regel auch eine hohe Energiedichte. Jedoch können auch kohlenhydratreiche Lebensmittel bei gleichzeitig niedrigem Wassergehalt eine hohe Energiedichte haben, wie etwa Weißbrot.

Bei den meisten **verpackten Lebensmitteln** ist die Energiedichte in Form des Energiegehalts pro 100 g auf dem Etikett angegeben. Ab Ende des Jahres 2016 wird diese Angabe verpflichtend sein.

Die Energiedichte kann auch berechnet werden, wenn der Energiegehalt pro Portion angegeben ist. Ein Beispiel: Als Portionsgröße liegen 40 g und als Energiegehalt 158 kcal pro Portion vor. Dann berechnet sich die Energiedichte so:
$$\frac{158 \text{ kcal pro Portion}}{40 \text{ g pro Portion}} \times 100 = 395 \text{ kcal pro 100 g.}$$

Muss man auf Lebensmittel mit hoher Energiedichte verzichten?

Auf Lebensmittel mit hoher Energiedichte muss nicht komplett verzichtet werden, sie sollten allerdings selten und in kleinen Portionen gegessen werden. Einige energiedichte Lebensmittel wie Pflanzenöl und Nüsse liefern lebenswichtige Nährstoffe und sind in kleinen Mengen wichtiger Bestandteil einer gesundheitsfördernden Ernährung. Daher ist es wichtig, neben der Energiedichte auch den Nährstoffgehalt zu berücksichtigen.

