



# Merkblatt

## Energiegehalt von Lebensmitteln

Name \_\_\_\_\_

Klasse \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Der von Menschen benötigte **Energiebedarf** hängt ab von:

- Geschlecht
- Alter
- Körperlichen und geistigen Aktivitäten
- Bewegung
- Gesundheitszustand
- Außentemperatur und Kleidung

Zur Erhaltung der Körperfunktionen ist es wichtig, den Energiebedarf mit der dafür benötigten Energiemenge zu decken und den Nährstoffgehalt der Lebensmittel entsprechend anzupassen. Es ist also wichtig sich bedarfsgerecht ernähren und auf die richtige Zusammensetzung der Ernährung zu achten. Wenn man regelmäßig mehr Energie zuführt, als der Körper verbraucht, nimmt man zu. Übergewicht ist die Hauptursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Zu viel Fett, Zucker oder Alkohol sind zusätzliche Risikofaktoren. Für eine ausgewogene Ernährung muss man auf den Energiegehalt und die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln achten.

### Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet

- 55 bis 60 % Kohlenhydrate
- 10 bis 15 % Eiweiß
- 30 % Fett
- sowie Ballaststoffe (meist als Kohlenhydrate), Mineralstoffe mit Spurenelementen und Vitamine.

Die **Maßeinheit für den Energiegehalt von Lebensmitteln** ist Kilojoule (kJ). Diese Einheit hat offiziell seit vielen Jahren die frühere Einheit Kilokalorie (kcal) abgelöst. Kilo als Mengeneinheit wird wegen der großen Menge an Kalorien bzw. Joule in Lebensmitteln verwendet. Es gilt folgender Umrechnungsfaktor:

- **1 kcal = 4,187 kJ oder 1 kJ = 0,239 kcal.**

Die Inhaltsstoffe der Lebensmittel liefern unterschiedlich viel Energie:

- 1 g Kohlenhydrate liefert ca. 17 kJ
- 1 g Eiweiß liefert ca. 17 kJ
- 1 g Fett liefert ca. 37 kJ