



## NÄHRSTOFFDICHTE – TABELLE

erstellt von Martina Ledermann, Ernährungsberaterin, Übersetzerin

### Nährstoffdichte, Definition:

Die Nährstoffdichte beschreibt, das Verhältnis der enthaltenen Nährstoffe in einem Lebensmittel (100 g) in Bezug auf dessen Energiegehalt. Je höher das Ergebnis ist, desto höher ist die Nährstoffdichte um so wertvoller ist das Lebensmittel für Ihre Ernährung.

Die Nährstoffdichte ist ein wichtiges Kriterium, wenn es um eine energiebegrenzte Ernährung (z. B. Reduktionskost) geht, die aber dennoch alle Nährstoffe in ausreichender Menge enthalten soll. Um in diesem Fall ausreichend versorgt zu sein, muss der Speiseplan überwiegend Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte enthalten.

### Die Formel dazu lautet:

Nährstoffdichte = Nährstoffgehalt in Gramm oder Mikrogramm / Kilokalorien bezogen auf 100 Gramm

Beispiel:

Nährstoffdichte von Hüttenkäse, Halbfettstufe, 20 % F. i. Tr. (Fett in Trockenmasse)

Nährstoffdichte = 12 g / 104 kcal

Nährstoffdichte = 0,11g pro kcal

In der nachfolgenden Tabelle finden Sie einige Lebensmittel und ihre jeweilige Nährstoffdichte in Bezug auf Eiweiß.

<b>Lebensmittel</b>	<b>Nährstoffdichte g pro kcal</b>
Hüttenkäse, Halbfettstufe, 20 % F. i. Tr.	0,11
Joghurt Natur, 3,8 % Fett	0,05
Joghurt Natur, 1,5 % Fett	0,08
Feta	0,05
Bergkäse	0,07
Frischkäse	0,03
Kefir	0,05
Joghurt nach griechischer Art	0,03
Schafskäse	0,05
Alpenrahm-Vollmilch	0,01
Milch, fettarm, Bioqualität	0,07
Milch, frische Vollmilch, Bioqualität	0,04
Hackfleisch, Rind	0,12
Hackfleisch, Schwein	0,06
Hackfleisch, Rind/Schwein	0,08
Eisbein, gekocht	0,11
Hacksteak	0,07
Huhn, Brustfilet (ohne Haut)	0,23
Huhn, Schenkel (mit Haut), gebraten	0,10

Weitere Lebensmittel, die für Sie interessant sein könnten, können Sie mit der weiter oben genannten Formel ganz einfach ausrechnen.