

# 43.

PROF. DR. HARTMUT FRÖLEKE

# Kleine Nährwerttabelle



der  
Deutschen Gesellschaft  
für Ernährung e. V.

**UMSCHAU :**

43., überarbeitete und aktualisierte Auflage

PROF. DR. HARTMUT FRÖLEKE

# Kleine Nährwerttabelle

der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.

Begründet von Prof. Dr. W. Wirths (1923–1999)

43., überarbeitete und aktualisierte Auflage

**UMSCHAU :**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 43. Aufl.	3
Vorwort zur 42. Aufl.	3
Erläuterungen zum Gebrauch der Tabellen	4
Einführende Hinweise zur Ernährung	7

## Teil I: Tabellen

Fleisch und Fleischerzeugnisse	12
Fisch und Fischerzeugnisse	18
Eier	24
Milch und Milcherzeugnisse	24
Fette und Öle	28
Getreide und Getreideerzeugnisse	30
Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse	34
Hülsenfrüchte	34
Süßwaren, Zucker	36
Gemüse und -erzeugnisse, Salate, Kräuter	38
Pilze	42
Schalenfrüchte/Nüsse/Samen	42
Obst und -erzeugnisse	44
Fertiggerichte	52
Suppen und Eintopfgerichte	54
Saucen und Würzmittel	56
Alkoholfreie Getränke	56
Alkoholhaltige Getränke	58
Tiefgefrorene Fertiggerichte	60
Fertiggerichte (Trockenprodukte)	61
Weitere Produkte	62

## Teil II: Spezialübersichten

Purine/Harnsäure	74
Jodidgehalt	77
Folsäuregehalt	78
Vitamin K-Gehalt	80
Phyllochinon-Gehalt	81
Gehalt an Omega-3-Fettsäuren	82

## Teil III: Referenzwerte

Referenzmaße Größe und Gewicht	86
Grundumsatz	86
Beispiele für den durchschnittlichen täglichen Energieumsatz	87
Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr	88
Richtwerte für die Zufuhr von Wasser	89
Empfohlene Nährstoffzufuhr pro Tag	90
Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr pro Tag	93

## Literatur

94

## Register

95

# Vorwort zur 43. Auflage

Etwa dreieinhalb Jahre nach Erscheinen der vollständig überarbeiteten 42. Auflage wird hiermit die 43., gegenüber der vorigen Auflage geringfügig überarbeitete Neuauflage vorgelegt. Der Gesamtumfang ist in etwa beibehalten worden. Neuere Daten wurden insbesondere bei den Fertiggerichten berücksichtigt und eingefügt; teilweise werden dabei Herstellerangaben genannt. Eine Werbung für die namentlich genannten Produkte ist damit jedoch nicht verbunden. Kleinere Korrekturen wurden an wenigen Stellen ebenfalls vorgenommen. Neu aufgenommen wurde im Teil II eine kleine Übersicht zum Gehalt an Omega-3-Fettsäuren.

Für die Mithilfe bei der Auswahl der Daten und die kritische Durchsicht danke ich wiederum Frau Dipl. oec. troph. Kathrin Sebastian. Mein Dank für die technische Unterstützung gilt Frau Sandra Schmidt.

Bremen, im Juni 2005  
H. Fröleke

# Vorwort zur 42. Auflage

Die „Kleine Nährwerttabelle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.“ wurde von Prof. Dr. Willi Wirths (1923–1999) begründet. Insgesamt 41 Auflagen sind von ihm herausgegeben worden. Das Tabellenwerk wurde ständig erweitert und aktuellen Entwicklungen angepasst. Die jetzt vorliegende 42. Auflage dieses Standardwerks behält den bisherigen Umfang bei. Die Daten wurden den einschlägigen Lebensmitteltabellen sowie anderen Quellen entnommen (s. Literaturverzeichnis).

Neu ist insbesondere, dass sich alle Energie- und Nährstoffangaben auf 100 g essbaren Anteil des jeweils genannten Lebensmittels beziehen und nicht mehr – wie bisher – auf den „essbaren Anteil von 100 g eingekaufter Ware“.

Neu aufgenommen wurden auch verschiedene Herstellerangaben von Fertigprodukten. Soweit Markennamen genannt werden, ist damit keine Produktwerbung verbunden, sie dienen lediglich der schnelleren Orientierung.

Im zweiten Teil dieser Neuauflage finden sich einige spezielle Übersichten zum Gehalt an „kritischen“ Nährstoffen, d. h. solchen Nährstoffen, deren bedarfsgerechte Zufuhr nicht in allen Bevölkerungsgruppen gesichert ist (Jodid, Vitamin Folsäure, Vitamin K). Außerdem wurden die bereits in den vorigen Auflagen ausgewiesenen Werte für den Puringehalt aktualisiert und bereits in Harnsäure umgerechnet.

Der dritte Teil enthält Tabellen aus den aktuellen, im Jahre 2000 erstmals von den Ernährungsgesellschaften Deutschlands, Österreichs und der Schweiz herausgegebenen „Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr“. Referenzwerte beinhalten Empfehlungen, Schätzwerte und Richtwerte. Sie sind wichtige Hilfsmittel für die Beurteilung und Bewertung von Lebensmitteln, Kostplänen usw.

Grundsätzlich gilt, dass sowohl die Nährwerttabellen im Teil 1 als auch die zitierten Referenzwerte im Teil 2 durchschnittliche Angaben enthalten. Für die individuelle Ernährungsberatung können die Referenzwerte eine Orientierung sein. Es ist zu beachten: „Mit dem Anspruch der absoluten Richtigkeit ist die Planung einer bedarfsdeckenden Ernährung von Einzelpersonen mit den Referenzwerten nicht möglich, da der individuelle Bedarf nicht bekannt ist“ (D-A-CH-Referenzwerte 2000, S. 11). Daher ist ein übergenaues Rechnen mit den Nährstoff- und Energiewerten im Vergleich mit den Referenzwerten zu vermeiden.

Für die Mithilfe bei der Auswahl und Zusammenstellung der Daten sowie beim Korrekturlesen danke ich Frau Dipl.oec.troph. Kathrin Sebastian.

Bremen, im November 2001  
H. Fröleke



Lebensmittel	Abfall	In 100 g essbarem Anteil sind enthalten:									
		Protein	Fett	Fettsäuren			Cholesterol	Kohlenhydrate		Energie	
				gesättigte	einfach unges.	mehrfach unges.		verwertbare	Ballaststoffe	kJ	kcal
%	g	g	g	g	g	mg	g	g	kJ	kcal	

## Fleisch und Fleischerzeugnisse

<b>Schaf</b>											
Hammelfleisch (Filet)	0	20,4	3,41	1,55	1,34	0,10	68	.	.	473	112
Hammelfleisch (Brust)	11	12,0	37,0	16,87	14,52	1,31	.	.	.	1573	381
Hammelfleisch (Bug, Schulter)	15	15,6	25,0	11,40	9,83	0,89	.	.	.	1190	287
Hammelfleisch (Keule, Schlegel)	16	18,0	18,0	8,21	7,08	0,64	70	.	.	972	234
Hammelfleisch (Kotelett)	19	14,9	32,0	14,59	15,14	1,14	.	.	.	1437	348
Hammelfleisch (Lende)	13	18,7	13,2	6,02	5,19	0,47	.	.	.	806	194
Hammelleber	6	21,2	3,95	.	.	.	312	3,0	.	558	132
Lammfleisch (reines Muskelfleisch)	0	20,8	3,70	1,18	1,13	0,15	63	.	.	491	117
<b>Kalb/Rind</b>											
Kalbfleisch (reines Muskelfleisch)	0	21,3	0,81	0,30	0,19	0,26	70	.	.	392	92
Kalbfleisch (Brust)	0	18,6	6,28	2,62	2,35	0,40	.	.	.	549	131
Kalbfleisch (Bug, Schulter)	0	20,9	2,63	1,10	0,98	0,17	70	.	.	453	107
Kalbfleisch (Filet)	0	20,6	1,43	0,55	0,56	0,30	70	.	.	403	95
Kalbfleisch (Hals, Nacken mit Knochen)	25	21,2	2,66	1,11	1,00	0,17	70	.	.	459	109
Kalbfleisch (Haxe mit Knochen)	36	21,0	1,83	0,76	0,68	0,12	70	.	.	425	100
Kalbfleisch (Keule, Schlegel mit Knochen)	22	20,7	3,56	1,50	1,34	0,23	70	.	.	484	115
Kalbfleisch (Rückensteak mit Knochen)	22	20,9	2,62	1,01	0,98	0,17	70	.	.	452	107
Kalbsleber	3	19,2	4,14	.	.	.	360	4,10	.	549	130
Rindfleisch (reines Muskelfleisch)	0	22,0	1,90	0,79	0,84	0,10	58	0,11	.	455	108
Rindfleisch (Brust)	0	18,6	14,0	6,50	6,60	0,49	70	.	.	834	200
Rindfleisch (Bug, Schulter)	0	20,2	5,30	2,32	2,38	0,24	58	.	.	540	129
Rindfleisch (Filet)	0	21,2	4,00	1,80	1,74	0,18	51	.	.	508	121
Rindfleisch (Hochrippe, Rostbraten, dicke Rippe)	0	20,6	8,05	3,61	3,68	0,27	47	.	.	647	155
Rindfleisch (Hüfte, Schwanzstück)	0	21,5	2,35	1,03	1,05	0,12	49	.	.	452	107
Rindfleisch (Kamm, Hals)	0	19,3	8,05	3,61	3,68	0,27	60	.	.	625	149
Rindfleisch (Oberschale)	0	20,7	4,53	2,06	2,12	0,09	50	.	.	519	123
Rindfleisch (Roastbeef, Lende)	0	22,5	4,45	1,94	2,00	0,20	49	.	.	546	130

Lebensmittel	In 100 g essbarem Anteil sind enthalten:															
	Mineralstoffe											Vitamine				
	Natrium	Kalium	Calcium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluorid	A (RÄ)	β-Carotin	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	Folsäure	B <sub>12</sub>
mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg

## Fleisch und Fleischerzeugnisse

<b>Schaf</b>																	
Hammelfleisch (Filet)	94	289	12	162	19	1,8	20	.	.	0,433	0,18	0,25	5,8	.	3,0	.	.
Hammelfleisch (Brust)	93	294	9,0	155	.	2,3	.	.	.	.	0,14	0,19	4,5	.	.	.	.
Hammelfleisch (Bug, Schulter)	97	249	9,0	155	.	2,3	.	.	.	.	0,14	0,19	4,5	.	.	.	.
Hammelfleisch (Keule, Schlegel)	78	380	10	213	23	2,5	.	.	.	.	0,16	0,22	5,2	0,29	3,0	3,0	.
Hammelfleisch (Kotelett)	90	345	9,0	138	.	2,2	.	.	.	.	0,13	0,18	4,3	.	.	.	.
Hammelfleisch (Lende)	75	295	9,0	140	.	2,0	.	.	.	.	0,16	0,23	4,3	.	.	.	.
Hammelleber	95	282	4,3	364	.	12	.	9500	.	.	0,36	3,3	15	0,37	280	35	31
Lammfleisch (reines Muskelfleisch)	67	289	3,0	.	22	1,6	3,7	.	.	1,2	0,15	0,37	6,2	0,13	.	2,7	.
<b>Kalb/Rind</b>																	
Kalbfleisch (reines Muskelfleisch)	94	358	13	198	16	2,1	25	.	.	.	0,14	0,27	6,5	0,40	5,0	2,0	.
Kalbfleisch (Brust)	105	329	11	237	.	3,0	.	.	.	.	0,14	0,24	6,1	.	.	.	.
Kalbfleisch (Bug, Schulter)	87	395	12	204	15	2,0	90	.	.	.	0,14	0,27	6,4	0,40	5,0	1,2	.
Kalbfleisch (Filet)	95	348	12	200	.	.	20	.	.	.	0,15	0,30	6,5	.	.	.	.
Kalbfleisch (Hals, Nacken mit Knochen)	104	333	15	195	15	2,1	20	.	.	.	0,12	0,24	5,5	0,40	5,0	1,2	.
Kalbfleisch (Haxe mit Knochen)	115	300	12	200	.	3,0	.	.	.	.	0,15	0,23	5,4	.	.	.	.
Kalbfleisch (Keule, Schlegel mit Knochen)	86	343	13	198	16	2,3	20	.	.	.	0,15	0,27	6,6	0,40	5,0	1,2	.
Kalbfleisch (Rückensteak mit Knochen)	93	369	13	195	16	2,1	20	.	.	.	0,14	0,26	6,5	0,40	5,0	1,6	.
Kalbsleber	87	316	8,7	306	19	7,9	19	28000	.	0,24	0,28	2,6	15	0,17	240	60	35
Rindfleisch (reines Muskelfleisch)	66	358	5,7	190	23	2,1	2,3	20	.	0,48	0,06	0,26	7,5	0,24	3,0	5,0	.
Rindfleisch (Brust)	61	264	8,1	139	18	1,9	.	22	.	.	0,04	0,06	.	0,23	.	.	.
Rindfleisch (Bug, Schulter)	50	297	3,9	174	19	2,3	20	3,0	.	.	0,09	0,19	5,1	.	.	.	.
Rindfleisch (Filet)	42	338	3,3	164	22	2,3	100	.	.	.	0,10	0,13	4,6	0,50	10	2,0	.
Rindfleisch (Hochrippe, Rostbraten, dicke Rippe)	53	316	4,4	149	19	1,9	.	15	.	.	0,07	0,15	4,3	0,29	1,2	.	.
Rindfleisch (Hüfte, Schwanzstück)	50	361	3,8	195	23	2,2	.	10	.	.	0,09	0,17	4,5	.	9,9	2,2	.
Rindfleisch (Kamm, Hals)	45	295	6,8	160	18	2,1	.	3,0	.	.	0,09	0,19	5,2	.	.	.	.
Rindfleisch (Oberschale)	47	360	5,8	207	25	2,4	20	5,3	.	.	0,05	0,09	4,7	0,34	9,4	2,0	.
Rindfleisch (Roastbeef, Lende)	55	356	3,4	157	23	2,0	.	15	.	.	0,09	0,16	4,9	.	.	.	.

Lebensmittel	Abfall	In 100 g essbarem Anteil sind enthalten:									
		Protein	Fett	Fettsäuren			Cholesterol	Kohlenhydrate		Energie	
				gesättigte	einfach unges.	mehrfach unges.		verwertbare	Ballaststoffe	kJ	kcal
%	g	g	g	g	g	mg	g	g	kJ	kcal	
Rindfleisch (Unterschale)	0	21,8	3,05	1,34	1,36	0,16	54	.	.	483	114
Rinderleber	7	19,5	3,38	.	.	.	261	5,30	.	547	130
Rinderzunge	12	16,0	15,9	.	.	.	105	.	.	860	207
<b>Schwein</b>											
Schweinefleisch (reines Muskelfleisch)	0	22,0	1,86	0,65	0,80	0,26	65	.	.	443	103
Schweinefleisch (Bauch)	0	17,8	21,1	9,10	9,78	1,02	59	.	.	1083	261
Schweinefleisch (Bug mit Schwarte, Blatt, Schulter)	0	17,5	16,5	7,00	7,76	1,23	70	.	.	908	218
Schweinefleisch (Filet)	0	22,0	2,00	0,79	0,93	0,12	55	.	.	448	106
Schweinefleisch, Hintereisbein (Hinterhaxe)	23	19,0	12,2	5,09	5,63	0,89	70	.	.	774	186
Schweinefleisch (Kamm, Halsgrat)	0	18,3	13,8	5,75	6,37	1,01	64	.	.	822	197
Schweinefleisch (Kotelett mit Knochen)	20	21,6	5,15	1,95	2,48	0,38	55	.	.	558	133
Schweinefleisch (Schnitzelfleisch, Oberschale)	0	22,2	1,90	0,71	0,92	0,14	49	.	.	448	106
Schweinespeck (Rückenspeck, frisch)	10	4,10	82,50	32,0	34,45	9,90	.	.	.	3122	759
Schweineleber	7	20,7	4,90	1,68	0,58	1,38	354	0,93	.	549	131
Schweineniere	13	16,9	3,77	1,16	0,57	1,06	385	.	.	426	101
<b>Sonstiges Fleisch</b>											
Pferdefleisch i. D.	25	20,6	2,67	0,96	1,11	0,56	.	0,40	.	456	108
Ziegenfleisch i. D.	19	19,5	7,88	.	.	.	75	.	.	623	149
Kaninchenfleisch i. D., mit Knochen	21	20,8	7,62	.	.	.	83	.	.	636	152
<b>Wild</b>											
Hase i. D.	20	21,6	3,01	.	.	.	65	.	.	479	113
Hirschfleisch i. D.	21	20,6	3,34	.	.	.	65	.	.	474	112
Rehfleisch, Keule (Schlegel)	18	21,4	1,25	.	.	.	.	.	.	410	97
Reh-Rücken	30	22,4	3,55	.	.	.	.	.	.	512	122
Wildschwein-Fleisch i. D.	0	19,5	9,30	3,25	4,51	0,71	63	.	.	676	162
Fasan i. D., mit Haut, ohne Knochen	14	23,8	6,55	2,13	2,78	0,65	.	.	.	646	154
<b>Geflügel</b>											
Ente i. D.	20	18,1	17,2	5,70	8,16	2,22	76	.	.	944	227
Gans i. D.	37	15,7	31,0	8,72	16,34	3,26	86	.	.	1414	342
Huhn (Brathuhn) i. D.	26	19,9	9,60	2,60	3,24	2,34	99	.	.	694	166

Lebensmittel	In 100 g essbarem Anteil sind enthalten:																	
	Mineralstoffe							Vitamine										
	Natrium	Kalium	Calcium	Phosphor	Magnesium	Eisen	Fluorid	A (RÄ)	β-Carotin	E	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	Niacin	B <sub>6</sub>	Folsäure	B <sub>12</sub>	C	
mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg		
Rindfleisch (Unterschale)	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
Rinderleber	116	330	6,1	352	21	6,9	130	18000	.	0,75	0,29	2,9	15	0,88	592	65	32	
Rinderzunge	100	258	7,8	186	16	2,8	.	4,0	.	0,26	0,14	0,29	4,6	0,13	.	.	.	
<b>Schwein</b>																		
Schweinefleisch (reines Muskelfleisch)	69	397	4,9	192	26	1,0	9,6	6,0	.	0,41	0,90	0,23	5,0	0,56	2,5	2,0	.	
Schweinefleisch (Bauch)	59	157	3,3	55	14	0,60	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
Schweinef.(Bug m. Schwarte, Blatt, Schulter)	74	291	9,0	149	.	1,8	80	9,0	.	0,92	0,21	4,5	0,39	0,98	0,56	.	.	
Schweinefleisch (Filet)	74	348	2,3	173	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
Schweinefleisch, Hintereisbein (Hinterhaxe)	59	247	11	90	18	1,5	.	.	.	0,32	0,19	3,3	.	.	.	.	.	
Schweinefleisch (Kamm, Halsgrat)	76	252	5,0	139	.	1,0	.	.	.	0,92	0,18	3,9	.	.	0,80	.	.	
Schweinefleisch (Kotelett mit Knochen)	65	315	11	150	24	1,8	50	9,0	.	0,82	0,20	4,3	0,55	1,6	.	.	.	
Schweinefleisch (Schnitzelfleisch, Oberschale)	72	292	9,0	172	21	1,7	60	.	.	0,80	0,19	4,3	0,39	9,1	1,0	.	.	
Schweinespeck (Rückenspeck, frisch)	21	14	2,0	13	.	0,30	.	.	.	0,10	0,02	0,50	.	.	.	.	.	
Schweineleber	77	363	7,6	407	23	18	290	36000	.	0,60	0,31	3,2	16	0,59	136	39	23	
Schweineniere	173	247	7,1	254	17	7,3	.	60	.	.	0,34	1,8	8,4	0,55	93	15	16	
<b>Sonstiges Fleisch</b>																		
Pferdefleisch i. D.	44	377	9,2	216	26	4,8	.	21	.	.	0,11	0,15	4,6	0,50	.	3,0	.	
Ziegenfleisch i. D.	.	.	9,5	.	.	2,0	.	36	.	.	0,15	0,28	4,9	0,30	.	.	.	
Kaninchenfleisch i. D., mit Knochen	47	350	14	216	24	2,7	.	0,300	.	.	0,10	0,07	8,6	0,30	.	.	.	
<b>Wild</b>																		
Hase i. D.	44	276	14	210	24	2,8	.	.	.	0,09	0,06	8,1	0,30	5,0	1,0	.	.	
Hirschfleisch i. D.	62	306	9,8	197	21	2,3	.	.	.	.	0,25	.	.	.	.	.	.	
Rehfleisch, Keule (Schlegel)	60	309	5,0	220	.	3,0	.	.	.	.	0,25	.	.	.	.	.	.	
Reh-Rücken	84	342	25	220	.	3,0	.	.	.	0,76	.	0,25	.	.	.	.	.	
Wildschwein-Fleisch i. D.	94	359	9,9	167	22	1,8	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
Fasan i. D., mit Haut, ohne Knochen	32	317	18	245	26	2,0	.	.	.	.	0,08	0,13	5,1	0,66	.	0,80	.	
<b>Geflügel</b>																		
Ente i. D.	38	270	14	196	22	2,5	.	.	.	0,30	0,20	3,5	.	.	.	.	.	
Gans i. D.	86	420	12	184	23	1,9	.	65	.	0,12	0,26	6,4	0,58	4,0	.	.	.	
Huhn (Brathuhn) i. D.	83	262	13	165	19	0,73	33	39	.	0,66	0,08	0,16	6,8	0,50	12	0,40	2,5	

Lebensmittel	Abfall	In 100g essbarem Anteil sind enthalten:									
		Protein	Fett	Fettsäuren			Cholesterol	Kohlenhydrate		Energie	
				ge-sättigte	einfach unges.	mehrfach unges.		verwertbare	Ballaststoffe	kJ	kcal
%	g	g	g	g	g	mg	g	g	kJ	kcal	

## Tiefgefrorene Fertiggerichte

Asia-Wok-Mix (Iglo)	0	2,1	4,8	.	.	.	.	8,0	.	349	83
Baguettes (Iglo)	0										
– Champignon	0	8	7	.	.	.	.	30	.	900	215
– Salami	0	8	9	.	.	.	.	33	.	1024	245
– Tomate, Käse	0	8	9	.	.	.	.	28	.	940	225
Bami Goreng (Bofrost)	0	7	5	.	.	.	.	12	.	497	118
Bayrischer Leberkäse (Bofrost)	0	11,0	23,4	.	.	.	.	1,0	.	1070	259
Bruschetta, Tomate, Basilikum (Wagner)	0	8,2	5,8	.	.	.	.	31,9	.	896	213
Chicken Hawaii (Bofrost)	0	18,6	7,4	.	.	.	.	4,2	.	661	158
Elsässer Flammkuchen (Wagner)	0	6,5	15,1	.	.	.	.	20,8	.	1023	245
Fischstäbchen (Iglo)	0	13	7	.	.	.	.	17	.	765	183
Frühlingsrolle (Bofrost)	0	10	5	.	.	.	.	20	.	661	157
Germknödel (Iglo)	0	8	5	.	.	.	.	52	.	1192	285
Hefeteig für Kuchen (Wagner)	0	6,5	5,8	.	.	.	.	46,4	.	1114	264
Königsberger Klopse (Bofrost)	0	7,0	10,6	.	.	.	.	6,8	.	627	151
Leipziger Allerlei mit Butter (Iglo)	0	3	7	.	.	.	.	10	.	491	118
Maultaschen (Bofrost)	0	8	9	.	.	.	.	27	.	924	221
Nasi Goreng (Bofrost)	0	7	7	.	.	.	.	13	.	588	140
Pfannengemüse, französisch (Iglo)	0	2,5	5,3	.	.	.	.	8,8	.	388	93
Pfannengemüse, mexikanisch (Iglo)	0	3,0	4,5	.	.	.	.	11,2	.	408	97
Pizza Great Hawaii (Bofrost)	0	8	8	.	.	.	.	22	.	805	192
Pizza Margherita (Oetker)	0	9	6	.	.	.	.	30	.	869	206
Pizza Schinken (Iglo)	0	9	8	.	.	.	.	30	.	965	229
Pizza, amerikanische Art (Wagner)	0	7,8	13,2	.	.	.	.	23,6	.	1022	244
Quiche Lorraine (Wagner)	0	10,1	17,7	.	.	.	.	14,6	.	1075	258
Rahmgemüse der Saison (Iglo)	0	3,3	10,8	.	.	.	.	11,9	.	658	257
Rahmspinat (Iglo)	0	3	3	.	.	.	.	5	.	264	63
Rinderrouladen in Bratensauce (Bofrost)	0	10,0	3,0	.	.	.	.	5,0	.	366	87

Lebensmittel	Abfall	In 100g essbarem Anteil sind enthalten:									
		Protein	Fett	Fettsäuren			Cholesterol	Kohlenhydrate		Energie	
				ge-sättigte	einfach unges.	mehrfach unges.		verwertbare	Ballaststoffe	kJ	kcal
%	g	g	g	g	g	mg	g	g	kJ	kcal	
Schlemmerfilet à la Bordelaise (Iglo)	0	14,0	9,7	.	.	.	.	6,3	.	696	167
Seemanns-Schmaus (Bratbackfisch, Iglo)	0	14,0	15,1	.	.	.	.	13,0	.	998	239
Steinofen Pizzies, Salami (Wagner)	0	10,2	10,5	.	.	.	.	22,3	.	941	225

## Fertiggerichte (Trockenprodukte)

<b>5-Minuten-Terrinen</b>											
Hühner-Nudeltopf	0	15,1	6,8	.	.	.	.	59,8	.	1508	361
Kartoffelbrei „Rheinische Art“	0	4,0	7,0	.	.	.	.	25,0	.	750	179
Käse-Nudeltopf	0	9,0	14,0	.	.	.	.	34,0	.	1245	296
Nudeln in Rahmsauce	0	8,0	40,0	.	.	.	.	11,0	.	1215	290
Nudeltopf mit Rindfleischklößchen	0	8,0	3,0	.	.	.	.	21,0	.	595	141
Spaghetti in Tomatensauce	0	10,0	7,0	.	.	.	.	32,0	.	955	227
<b>Fix-Produkte (Knorr) für</b>											
Chili con Carne											
– 100 g Trockenprodukt	0	13	31	.	.	.	.	31	.	1105	263
– 1 Beutel (40 g)	0	5	3	.	.	.	.	13	.	440	105
Chinapfanne											
– 100 g Trockenprodukt	0	12	7	.	.	.	.	44	.	1175	282
– 1 Beutel (40 g)	0	5	3	.	.	.	.	18	.	470	113
Gemüse-Lasagne											
– 100 g Trockenprodukt	0	14	6	.	.	.	.	42	.	1220	290
– 1 Beutel (45 g)	0	6	3	.	.	.	.	19	.	550	130
Geschneitztes Züricher Art											
– 100 g Trockenprodukt	0	9	41	.	.	.	.	32	.	2200	529
– 1 Beutel (61 g)	0	5	25	.	.	.	.	20	.	1340	323
Kartoffel-Gratin											
– 100 g Trockenprodukt	0	8	39	.	.	.	.	22	.	1945	469
– 1 Beutel (40 g)	0	3	16	.	.	.	.	9	.	778	198
Nudel-Hackfleisch-Gratin											

Lebensmittel	Abfall	In 100g essbarem Anteil sind enthalten:									
		Protein	Fett	Fettsäuren			Cho- lesterol	Kohlenhydrate		Energie	
				ge- sättigte	einfach unges.	mehrfach unges.		verwert- bare	Ballast- stoffe	kJ	kcal
%	g	g	g	g	g	mg	g	g	kJ	kcal	
- 100 g Trockenprodukt	0	14	5	.	.	.	.	33	.	985	236
- 1 Beutel (40 g)	0	6	2	.	.	.	.	13	.	394	94
Spaghetti Bolognese											
- 100 g Trockenprodukt	0	10	16	.	.	.	.	41	.	1465	350
- 1 Beutel (50 g)	0	5	8	.	.	.	.	20	.	730	175
Spaghetti alla Carbonara											
- 100 g Trockenprodukt	0	14	36	.	.	.	.	31	.	2115	508
- 1 Beutel (43 g)	0	6	16	.	.	.	.	13	.	910	218
Zucchini-Pfanne Toscana											
- 100 g Trockenprodukt	0	12	9	.	.	.	.	53	.	1480	352
- 1 Beutel (48 g)	0	6	5	.	.	.	.	26	.	710	169

## Weitere Produkte

Milchprodukte											
Müller Milchreis, Schoko	0	3,8	2,6	.	.	.	.	19,0	.	485	114
Müller Milchreis, Apfel	0	3,6	2,5	.	.	.	.	19,0	.	480	113
Müller Fruchtbuttermilch, Erdbeer	0	2,5	0,4	.	.	.	.	11,5	.	252	59
Müller, Grießbrei, Kirsch; Apfel; Pfirsich	0	2,3	6,2	.	.	.	.	18,6	.	585	139
Müller Knusperjoghurt, Müsli	0	6,2	6,1	.	.	.	.	14,3	.	587	140
Müller Knusperjoghurt, Hafer Pops	0	4,9	3,2	.	.	.	.	19,8	.	551	131
Müller-Milch, Banane	0	4,0	1,5	.	.	.	.	13,1	.	346	82
Müller-Milch, Art Erdbeer; Cappuccino	0	3,8	1,4	.	.	.	.	11,5	.	312	74
Müller ProCult Drink, Vanille	0	2,9	1,4	.	.	.	.	13,0	.	324	77
Ehrmann Almighurt, Mocca, stichfest	0	3,3	2,5	.	.	.	.	20,0	.	489	116
Ehrmann Almighurt, Fruchtjoghurt, mild	0	3,3	2,7	.	.	.	.	19,1	.	481	114
Ehrmann Dessert plus Sahne, Himbeer/Aprikose/Orange	0	0,4	3,6	.	.	.	.	20,4	.	487	116
Ehrmann Dessert plus Sahne, Schoko-Creme	0	2,9	3,7	.	.	.	.	19,5	.	518	123
Ehrmann Monsterbacke	0	5,0	5,7	.	.	.	.	13,5	.	525	125
Dr. Oetker Mousse au Chocolat	0	4,5	9,4	.	.	.	.	21,3	.	788	188

Lebensmittel	Abfall	In 100g essbarem Anteil sind enthalten:									
		Protein	Fett	Fettsäuren			Cho- lesterol	Kohlenhydrate		Energie	
				ge- sättigte	einfach unges.	mehrfach unges.		verwert- bare	Ballast- stoffe	kJ	kcal
%	g	g	g	g	g	mg	g	g	kJ	kcal	
Dr. Oetker Götterspeise, Waldmeister	0	1,2	0	.	.	.	.	15,5	.	288	68
Dr. Oetker Grießbrei	0	4,4	0,4	.	.	.	.	83,2	.	1504	354
Dr. Oetker Kirschgrütze mit Vanille-Creme	0	1,7	1,6	.	.	.	.	22,5	.	478	113
Frühlingsquark (Milram)	0	9	10	.	.	.	.	3	.	587	141
Tzaziki (Milram)	0	3,4	8,3	.	.	.	.	3,1	.	572	137
Fruchtquark (Milram)	0	6,1	2,6	.	.	.	.	15,4	.	470	111
Joghurt mit Haselnüssen (Landliebe)	0	4,0	4,6	.	.	.	.	16,0	.	510	121
Milchpudding Caramel (Landliebe)	0	2,3	2,1	.	.	.	.	19	.	440	104
Grießpudding mit Schokosoße (Landliebe)	0	3	2,3	.	.	.	.	17	.	425	101
Fruchtzwerge classic (Danone)	0	6,5	3,5	.	.	.	.	15,8	.	506	121
Joghurt für Kinder (Danone)	0	4,0	3,0	.	.	.	.	15,5	.	439	105
Actimel Drink classic (Danone)	0	2,8	1,6	.	.	.	.	14,2	.	347	83
Dany Sahne Schoko (Danone)	0	2,6	6,4	.	.	.	.	16,3	.	577	138
<b>Müsli &amp; Co.</b>											
Erbacher Schoko-Müsli	0	9,9	4,8	.	.	.	.	63,8	7,1	1435	339
Erbacher Fitness-Flakes	0	7,6	3,6	.	.	.	.	60,3	12,1	1288	304
Erbacher 4-Frucht-Müsli	0	8,3	4,3	.	.	.	.	60,0	8,3	1302	308
Erbacher 6-Korn-Müsli	0	10,9	8,0	.	.	.	.	55,0	10,8	1431	340
Kölln Knusper-Müsli mit Rosinen	0	8,8	15,2	.	.	.	.	65,2	7,1	1820	433
Kölln Knusper-Müsli mit Schokokrokant	0	10,1	19,6	.	.	.	.	59,6	5,9	1910	455
Kölln Knusper-Müsli mit Apfel-Zimt	0	8,4	17,1	.	.	.	.	61,0	7,1	1813	432
Kölln Knusper-Müsli mit Cappuccino	0	9,5	18,3	.	.	.	.	61,8	6,2	1889	450
Kellog's All-Brau Buds	0	13	3	0,5	.	.	.	51	29	1199	283
Kellog's Froot Loops	0	7,2	3	0,5	.	.	.	83	2,5	1644	388
Kellog's Smacks	0	7	1,7	0,9	.	.	.	83	4,0	1593	375
Kellog's Frosties	0	5,1	0,5	0,2	.	.	.	87	2,0	1584	373
Kellog's Corn Flakes	0	7,7	1,0	0,2	.	.	.	82	2,5	1562	368
fit for fun, active muesli Apfel, Beere, Holunder (Kölln)	0	11,7	6,3	1,1	2,3	2,6	0	71,2	8,4	1642	388
fit for fun, tropicana muesli (Kölln)	0	8,7	5,0	0,8	2,0	2,0	0	67,9	6,3	1487	351



Lebensmittel	Abfall	In 100 g essbarem Anteil sind enthalten:									
		Protein	Fett	Fettsäuren			Cho- lesterol	Kohlenhydrate		Energie	
				ge- sättigte	einfach unges.	mehrfach unges.		verwert- bare	Ballast- stoffe	kJ	kcal
%	g	g	g	g	g	mg	g	g			
Diät-Wiener Würstchen	0	13	24	6	7,2	10,8	.	1	.	1126	272
Diät-Salatcreme	0	0,7	40	4,5	10	25,5	.	10,8	.	1682	407
Fruchtquark Diät (Milram)	0	7,9	3	.	.	.	.	8	.	392	93
Diät-Fruchtjoghurt mild (Milram)	0	3,6	3,0	.	.	.	.	8	.	319	76

## Teil 2: Spezialübersichten

### Fast Food (Portionsgewicht)

#### Angaben pro Portion

	Gewicht in g										
McDonald's Cheeseburger	117	15,8	12,6	6,3	5,3	0,6	34,0	31,5	1,3	1271	303
McDonald's Hamburger	103	12,8	8,8	3,7	4,4	0,5	23,0	30,8	1,3	1067	254
McDonald's Big Mac	212	26,1	25,7	10,6	10,7	3,6	57,0	42,2	2,5	2111	505
McDonald's Fischmâc	144	14,3	19,8	4,8	7,4	7,1	24,0	36,7	1,1	1599	382
McDonald's McRib	209	26,6	21,4	8,5	10,5	2,3	58,0	44,3	2,3	1989	476
McDonald's Chicken McNuggets, 6er	99	18,1	12,2	2,5	6,9	1,1	43,0	5,3	5,3	854	205
McDonald's Süßsaure Sauce	29	0,1	0,3	0,06	0,09	0,17	.	11,8	.	215	51
McDonald's Gemüse-Mâc	203	9,3	24,9	2,6	4,4	7,7	.	56,3	5,9	2034	486
McDonald's Apfeltasche	80	2,2	12,0	3,4	6,6	1,4	.	25,8	3,8	920	220
McDonald's McFlurry	166	8,1	13,6	3,4	1,3	0,1	.	42,0	.	1354	323
McDonald's Milchshake, Vanille	240	9,6	7,6	5,2	1,7	0,2	.	46,5	.	1236	293
McDonald's Sundae Eis mit Schoko	150	6,2	8,4	6,3	1,7	0,2	.	44,5	.	1173	279

# Purine/Harnsäure

Purine sind lebensnotwendige Zellbestandteile. Sie entstehen im Körper selbst oder werden von außen mit der Nahrung zugeführt. Harnsäure ist das Endprodukt des Purinstoffwechsels. Der Mensch scheidet pro Tag etwa 1 g Harnsäure aus. Erhöhte Harnsäurewerte im Blut (> 7 mg/l) sind die Folge eines gestörten Purinstoffwechsels, sie sind als Risikofaktor für die Gicht anzusehen. Bei der Gicht werden harnsaure Salze insbesondere in den Gelenken der Extremitäten abgelagert. Zu hohe Purinzufuhren sollten daher vermieden werden. Insbesondere Innereien, Fleisch, einige Fischarten (Salzheringe), Hummer, Miesmuscheln und Hülsenfrüchte sind purinreich. Purinfrei sind beispielsweise Reis, Stärke, Milch, Quark, Butter, Honig, Kürbis. Bei der streng purinarmanen Diät sollen pro Woche maximal 2000 mg Harnsäure aufgenommen werden, bei der purinarmanen Diät bis zu 3000 mg Harnsäure/Woche. Die nachstehende Übersicht informiert über den Puringehalt der wichtigsten Lebensmittel, wobei die Puringehalte bereits in Harnsäure/100 g essbarer Anteil umgerechnet wurden. Der Puringehalt von Lebensmitteln kann in Purin – N, in Harnsäure – N sowie in Harnsäure angegeben werden. Dabei sind folgende Umrechnungsrelationen zu berücksichtigen:

Purin – N (mg) : Harnsäure – N (mg) = 1 : 0,8  
 Purin – N (mg) : Harnsäure (mg) = 1 : 2,4  
 Harnsäure – N (mg) : Harnsäure (mg) = 1 : 3,0

## Puringehalt in Lebensmitteln, ausgedrückt in mg Harnsäure/100 g essbarer Anteil

Lebensmittel	mg Harnsäure	Lebensmittel	mg Harnsäure
<b>Fleisch und Fleischwaren</b>			
<b>Hammel/Lamm</b>		Bauch	100
Lammfleisch	182	Bug mit Schwarte	150
Hammelherz	241	Filet	150
Hammelmilz	773	Hinterhaxe, Hintereisbein	120
<b>Kalb</b>		Kamm	140
reines Muskelfleisch	172	Kotelett	145
Bug, Schulter	140	Leber	515
Filet	140	Oberschale	160
Hals, Nacken	150	Herz	530
Haxe	150	Niere	334
Keule, Schlegel	150	Zunge	136
Rücken	140	<b>Kaninchenfleisch</b>	
Bries	1260	i. D.	132
Leber	460	<b>Pferdefleisch</b>	
Lunge	147	i. D.	200
Milz	343	<b>Fleischerzeugnisse</b>	
Niere	218	Corned Beef (deutsch)	57
<b>Rind</b>		Frühstücksfleisch	70
reines Muskelfleisch	133	Schweineschinken, gekocht	131
Brust	90	<b>Würste und Pasteten</b>	
Bug, Schulter	110	Bierschinken	85
Filet	110	Fleischwurst	78
Hochrippe	120	Frankfurter Würstchen	89
Hüfte, Schwanzstück	120	Kalbsbratwurst	91
Kamm	120	Jagdwurst	112
Lende, Roastbeef	110	Leberwurst, grob	165
Herz	256	Braunschweiger Mettwurst	74
Leber	554	Mortadella	96
Zunge	160	Münchener Weißwurst	73
<b>Schwein</b>		Rotwurst (Blutwurst)	55
reines Muskelfleisch	166	Salami	104
		Wiener Würstchen	78

## Puringehalt in Lebensmitteln, ausgedrückt in mg Harnsäure/100 g essbarer Anteil

Lebensmittel	mg Harnsäure	Lebensmittel	mg Harnsäure	Lebensmittel	mg Harnsäure
<b>Wild</b>		Garnele, Krabbe	147	Feldsalat	38
Hase, i. D.	105	Hummer	118	Fenchel	14
Rehfleisch, Keule	138	Miesmuschel	112	Grünkohl	48
Rehfleisch, Rücken	105	Aal, geräuchert	78	Kopfsalat	13
<b>Geflügel</b>		Kaviar, echt	144	Porree, Lauch	74
Ente, i. D.	138	Kaviar-Ersatz („deutscher Kaviar“)	18	Rosenkohl	69
Gans, i. D.	165	Makrele, geräuchert	140	Rotkohl	32
Brathuhn	115	Matjeshering	219	Sauerkraut, abgetropft	16
Suppenhuhn	159	Sardinen in Öl	480	Spargel	23
Huhn, Brust mit Haut	175	Thunfisch in Öl	290	Spinat	57
Hühnerleber	243	<b>Getreideerzeugnisse</b>		Weißkohl (Weißkraut)	22
Truthahn, Jungtier	150	Hafer, entspelzt, ganzes Korn	94	Wirsingkohl	37
<b>Fische und Fischwaren</b>		Weizen, ganzes Korn	51	Aubergine	21
Weißer Heilbutt	178	Brötchen, Semmeln	21	Bohnen (Schnittbohnen, grün)	37
Hering (Atlantik)	210	Knäckebrötchen	60	Paprika (Paprikaschote)	55
Kabeljau (Dorsch)	109	Nudeln, Makkaroni, Spaghetti	40	Tomate	11
Köhler (Seelachs)	163	Weizenmehl, Type 405	40	Zucchini	24
Makrele	145	Weißbrot	14	<b>Hülsenfrüchte</b>	
Rotbarsch (Goldbarsch)	241	Gemüse		Bohne (Gartenbohne), Samen weiß, trocken	128
Sardelle	239	Kohlrabi	25	Erbsen, Schote u. Samen, grün	84
Sardine	345	Möhre, Karotte, Mohrrübe	17	Kichererbsen, Samen trocken	109
Schellfisch	139	Rettich	15	Leinsamen	105
Scholle	93	Rote Beete	19	Linse, Samen trocken	127
Seezunge	131	Schwarzwurzel	71	Sojabohne, Samen trocken	190
Thunfisch	257	Sellerie, Knolle	30	Sonnenblume, Samen trocken	143
Forelle	297	Bambussprossen	29	Tofu	68
Hecht	140	Blumenkohl	51		
Karpfen	160	Broccoli	81		
Lachs (Salm)	170	Chicoree	12		
Zander	110	Chinakohl	21		
Auster	90				

## Puringehalt in Lebensmitteln, ausgedrückt in mg Harnsäure/100 g essbarer Anteil

Lebensmittel	mg Harnsäure	Lebensmittel	mg Harnsäure
<b>Pilze</b>		<b>Schalenfrüchte</b>	
Austernpilz	50	Erdnuss	79
Champignon	58	Haselnuss	37
Champignons in Dosen	29	Mandel, süß	37
Pfifferling	17	Paranuss	23
Pfifferlinge in Dosen	6	Walnuss	25
Steinpilz	92		
		<b>Bier</b>	
<b>Obst</b>		Alkoholfreies Bier, deutsch	8
Apfel	14	Pilsener Lagerbier, deutsch	13
Birne	12	Vollbier, hell	14
Kirsche, süß	17		
Pfirsich	21	<b>Sonstiges</b>	
Pflaume	24	Bäckerhefe, gepresst	680
Erdbeere	21	Bierhefe, getrocknet	1810
Heidelbeere, Blaubeere	22		
Johannisbeere, rot	17		
Weinbeere, Weintraube	27		
Ananas	19		
Apfelsine, Orange	19		
Avocado	19		
Banane	57		
Feige, getrocknet	64		
Kiwi	19		
Olive, mariniert, grün	29		
Zuckermelone, Honigmelone	33		
Dattel, getrocknet	35		
Pflaume, getrocknet	64		
Aprikose, getrocknet	73		
Weintraube, getrocknet (Rosine)	107		

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. 6. revidierte u. ergänzte Aufl., Stuttgart 2000 (vgl. ferner: DGE (Hrsg.): Richtige Ernährung bei erhöhtem Harnsäurespiegel und Gicht. (Broschüre), Frankfurt a. M. 1980; Leitzmann, Claus et al.: Ernährung in Prävention und Therapie. Stuttgart 2001; CPC Deutschland (Hrsg.): Gicht, Hyperurikämie, Harnsäuresteine. Heilbronn 1997; Wolfram, G.: Das moderne Konzept der Ernährung bei Gicht. In: Akt. Ernähr.Med. 17 (1992), S. 24–32)

## Jodidgehalt ausgewählter Lebensmittel, in µg/100 g essbarer Anteil

Lebensmittel	µg/100 g essb. Anteil	Lebensmittel	µg/100 g essb. Anteil	Lebensmittel	µg/100 g essb. Anteil
<b>Fleisch und Fleischwaren</b>		<b>Sardinen in Öl</b>	96	<b>Kartoffeln</b>	
Kalbfleisch, reines Muskelfleisch	2,6	Schillerlocken	122	Kartoffeln, roh	2,6
Rindfleisch, reines Muskelfleisch	5,4	Seelachs in Öl (Lachsersatz)	77		
Rinderleber	14	Thunfisch in Öl	149	<b>Gemüse</b>	
Schweinefleisch, reines Muskelfleisch	4,5			Möhre (Karotte, Mohrrübe)	1,6
Schweineleber	14	<b>Eier</b>		Radieschen	1,2
Gans	4,0	Hühnerei, Vollei, 100 g	9,5	Sellerie	2,5
		Hühnerei, 1 Stück (ca. 60 g)	5,7	Broccoli	15
<b>Fische und Fischwaren</b>				Endivie	2,9
Weißer Heilbutt	52	<b>Milch und Milcherzeugnisse</b>		Grünkohl (Braunkohl)	4,5
Schwarzer Heilbutt (Grönland-Heilbutt)	20	Kuhmilch, Vollmilch, 3,5 % Fett	2,7	Rotkohl (Blaukraut)	2,9
Hering (Atlantik)	40	Kuhmilch, ultrahocherhitzt (UHT)	3,3	Spinat, roh	12
Hering (Ostsee)	50	Schlagsahne, mind. 30 % Fett	2,4	Schnittbohnen, grün, in Dosen	1,4
Kabeljau (Dorsch)	170	Joghurt, mind. 3,5 % Fett	3,5	Paprikaschote	1,0
Makrele, geräuchert	26	Camembert (45 % Fett i. Tr.)	3,5	Tomate	1,1
Rotbarsch (Goldbarsch)	99	Edamer Käse, 40 % Fett i. Tr.	5,0	Erbsen, Samen, grün, in Dosen	2,2
Rotbarsch, geräuchert	20	Gouda-Käse (45 % Fett i. Tr.)	3,6	Champignon, Zuchtchampignon	18
Schellfisch	243	Speisequark (20 % Fett i. Tr.)	3,7		
Scholle	53			<b>Nüsse</b>	
Alaska-Seelachs	103	<b>Fette und Öle</b>		Cashewnuss	10
Seezunge	17	Butter (Süß- und Sauerrahmbutter)	2,9	Erdnuss, geröstet	14
Thunfisch	50	Schweineschmalz	9,7	Haselnuss	1,5
Aal, geräuchert	4,5			Mandel, süß	2,0
Forelle (Bachforelle, Regenbogenforelle)	3,4	<b>Getreideerzeugnisse</b>		Walnuss	3,0
Karpfen	1,7	Haferflocken	4,5		
Lachs (Salm)	34	Cornflakes (Mais-Frühstücksflocken)	1,0	<b>Obst</b>	
Auster	58	Reis, poliert, roh	2,0	Aprikose	0,5
Garnele, Krabbe	130	Brötchen (Semmeln)	2,4	Kirsche, süß	1,2
Hummer	100	Knäckebrötchen	5,5	Pfirsich	2,9
Miesmuschel	105	Roggenbrot	8,5	Erdbeere	2,7
Brathering	93	Weißbrot (Weizen-(mehl-)brot)	5,8	Johannisbeere	1,0
Hering, mariniert (Bismarckhering)	91	Eierteigwaren (Nudeln, Makkaroni, Spaghetti)	3,3	Preiselbeere (Kronsbeere)	5,0

**Jodidgehalt ausgewählter Lebensmittel,  
in µg/ 100 g essbarer Anteil**

Lebensmittel	µg/100 g essb. Anteil
Avocado	1,0
Banane	2,0
Feige, getrocknet	4,0
Mango	1,6
Pflaume	1,4

Quelle: Souci / Fachmann / Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel. 6. Aufl., medpharm Scientific Publishers, Stuttgart 2000

**Folsäure**

Das Vitamin Folsäure gehört zu den „kritischen“ Nährstoffen, d. h. dass die Versorgung mit diesem Vitamin nicht in allen Bevölkerungsgruppen gesichert ist. Besonders hinsichtlich der Prävention der Homocysteinämie (ein erhöhter Homocystein-Gehalt im Blut gilt als einer von mehreren Risikofaktoren der Arteriosklerose) und der Verhinderung von Neuralrohrdefekten bei Neugeborenen („Spina bifida“) ist eine ausreichende Versorgung mit Folsäure wichtig. Daher empfehlen die Ernährungsgesellschaften Österreichs, der Schweiz und Deutschlands besonders denjenigen Frauen, die schwanger werden wollen oder könnten, spätestens 4 Wochen vor Beginn der Schwangerschaft zunächst 400 Mikrogramm Folsäure in Form von Supplementen aufzunehmen und diese Zufuhr während des ersten Schwangerschaftsdrittels beizubehalten. In der Nahrung liegen die vitaminwirksamen Verbindungen in Form von Mono- und Polyglutamaten vor, sodass der Begriff „Folatäquivalente“ eingeführt wurde: 1 Mikrogramm Folatäquivalent = 1 Mikrogramm Nahrungsfolat = 0,5 Mikrogramm synthetische Folsäure. Folsäureverbindungen sind wasserlöslich, lichtempfindlich und sehr hitzelabil. Die Zubereitungsverluste können 50 % und mehr betragen; da jedoch viele Lebensmittel ohne weitere Zubereitung verzehrt werden, kann man im Mittel mit 35 % Verlusten rechnen (vgl. D-A-CH-Referenzwerte 2000, S. 117–122; ferner: Leitzmann, C. et al.: Ernährung in Prävention und Therapie. (Hippokrates) Stuttgart 2001, S. 49f. u. 119ff.)

**Folsäure-Gehalte in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, in Mikrogramm/100 g Frischsubstanz**

Lebensmittel	Gesamtfolat
<b>Gemüse und Kartoffeln</b>	
Grünkohl	212 (187–236)
Rosenkohl	179 (168–188)
Erbsen, grün	159
Petersilie	149
Spinat	145
Spinat, tiefgefroren	92
Feldsalat	145
Bohnen	128
Blumenkohl	125
Broccoli	111
Endivie	109
Spargel	108 (83–133)
Porree	103 (98–108)
Linsen	103
Rote Beete	83 (79–86)
Knollensellerie	76
Chinakohl	75
Kopfsalat	75
Buschbohnen	70
Kohlrabi	70
Gemüsepaprika, rot	60
Möhren	55
Chicoree	50 (44–56)
Tomaten	50
Weißkohl	31 (27–34)
Sauerkraut	31
Gurken	27
Gemüsepaprika, grün	26
Kartoffeln	20

Lebensmittel	Gesamtfolat
<b>Obst</b>	
Sauerkirschen	80
Schattenmorelle	69
Erdbeeren	65
Süßkirschen	52
Weintrauben	43
Orangen	42
Himbeeren	30
Pfirsiche	23
Nektarinen	21
Stachelbeeren	19
Bananen	17
Johannisbeeren, schwarz	16
Zwetschgen	13
Johannisbeeren, rot	11
Aprikosen	11
Äpfel	
– Goldparmäne	13
– Elstar	10

<b>Backwaren und Bier</b>	
Vollkorn-Knäckebrot	963*
Weizenbrötchen	410*
Vollkornbrot (je 50 % Roggen/Weizen)	136*
Roggen-Mischbrot	93*
Weizen-Vollkornbrot	67*
Pumpernickel	12
Roggen-Vollkornbrot	12
Pilsener Bier	6
Export-Bier	3
Weißwein	2,5

Lebensmittel	Gesamtfolat
<b>Innereien, Fleisch, Fisch, Vollei</b>	
Rinderleber	62
Rindnieren	44
Schweineleber	28
Schweinenieren	16
Vollei	14
Brathähnchen	13
Forelle	7
Kabeljau	7
Rindfleisch	4
Schweinefleisch	3

<b>Milch und Milchprodukte</b>	
Limburger Käse	88
Camembert	36
Speisequark	33
Vollmilch	32
Magerquark	25
Joghurt	23
Sauerrahm	14
Allgäuer Emmentaler	4
H-Milch	2
Frischkäse	6

Quelle: Müller, Harald: Neubestimmung und Bewertung der Folsäuregehalte von ausgewählten Lebensmitteln pflanzlicher und tierischer Herkunft. In: Ernährungs-Umschau 42 (1995), H. 5, S. 170–174

\* Anmerkung: Diese Werte erscheinen zu hoch. In der „Großen GU-Nährwertabelle“ 2004/05 werden folgende Gehaltsangaben gemacht: Weizenbrötchen 36 µg; Knäckebrot 88 µg; Roggenmischbrot 32 µg; Weizenschrot- und Vollkornbrot 25 µg.

Teil III: **Referenzwerte**

**Tabelle 1: Referenzmaße von Körpergröße und Körpergewicht für die Berechnung des Grundumsatzes**

Alter	Körpergröße cm		Körpergewicht kg	
	m	w	m	w
<b>Säuglinge<sup>1</sup></b>				
0 bis unter 4 Monate	57,9	56,5	5,1	4,7
4 bis unter 12 Monate	70,8	68,9	8,7	8,1
<b>Kinder<sup>1</sup></b>				
1 bis unter 4 Jahre	90,9	90,5	13,5	13,0
4 bis unter 7 Jahre	113,0	111,5	19,7	18,6
7 bis unter 10 Jahre	129,6	129,3	26,7	26,7
10 bis unter 13 Jahre	146,5	148,2	37,5	39,2
13 bis unter 15 Jahre	163,1	160,4	50,8	50,3
<b>Jugendliche und Erwachsene<sup>2</sup></b>				
15 bis unter 19 Jahre <sup>3</sup>	174,0	166,0	67,0	58,0
19 bis unter 25 Jahre <sup>4</sup>	176,0	165,0	74,0	60,0
25 bis unter 51 Jahre <sup>4</sup>	176,0 <sup>5</sup>	164,0 <sup>5</sup>	74,0	59,0
51 bis unter 65 Jahre <sup>4</sup>	173,0	161,0 <sup>5</sup>	72,0	57,0
65 Jahre und älter <sup>4</sup>	169,0	158,0 <sup>5</sup>	68,0	55,0

**Tabelle 2: Grundumsatz, berechnet mit den Referenzmaßen der Tabelle 1 sowie unter Verwendung der prädiktiven Formel von FAO/WHO/UNU (16) (Berücksichtigung von Geschlecht, Alter und Körpergewicht)**

Alter	Körpergewicht (kg)		Grundumsatz (MJ/Tag)		Grundumsatz (kcal/Tag)	
	m	w	m	w	m	w
15 bis unter 19 Jahre	67	58	7,6	6,1	1820	1460
19 bis unter 25 Jahre	74	60	7,6	5,8	1820	1390
25 bis unter 51 Jahre	74	59	7,3	5,6	1740	1340
51 bis unter 65 Jahre	72	57	6,6	5,3	1580	1270
65 Jahre und älter	68	55	5,9	4,9	1410	1170

- Die Referenzwerte entsprechen den 50er Perzentilen der Wachstumsdaten des amerikanischen National Center for Health Statistics (NCHS), die auch in den RDA als Referenzwerte verwendet werden. Angegeben sind die interpolierten Werte für die Mitte des jeweiligen Altersbereichs, d. h. für 2,0; 8,0 Monate sowie 2,5; 5,5; 8,5; 11,5; 14,0 Jahre.
- Nach Größenmessungen an einer für die Bundesrepublik Deutschland repräsentativen Personengruppe (Pudel, V.: Ernährungsbereich 1980) (3) sowie unveröffentlichten Daten der Verbundstudie VERA und der Nationalen Verzehrsstudie.
- Körpergewicht berechnet aus den Größenmessungen basierend auf einem wünschenswerten Body Mass Index (BMI = Körpergewicht [kg]/Quadrat der Körperlänge [m<sup>2</sup>]) von 22 für Männer und 21 für Frauen.
- BMI 24 für Männer und 22 für Frauen (Definition von BMI siehe 3).
- Nach Größenmessungen des Gesundheitssurvey Ost-West, Befragungs- und Untersuchungssurvey in den neuen und alten Bundesländern, Public Use File OW91 (1990–92), Dokumentation des Datensatzes zusammengestellt von Dr. Heribert Stolzenberg, Robert Koch-Institut, Bundesinstitut für Infektionskrankheiten und nicht übertragbare Krankheiten, Berlin, Oktober 1995.

**Tabelle 3: Beispiele für den durchschnittlichen täglichen Energieumsatz bei unterschiedlichen Berufs- und Freizeittätigkeiten von Erwachsenen**

Arbeitsschwere und Freizeitverhalten	PAL <sup>1,2</sup>	Beispiele
ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise	1,2	alte, gebrechliche Menschen
ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität	1,4–1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker
sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten <sup>2</sup>	1,6–1,7	Laboranten, Kraftfahrer, Studierende, Fließbandarbeiter
überwiegend gehende und stehende Arbeit <sup>2</sup>	1,8–1,9	Hausfrauen, Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker
körperlich anstrengende berufliche Arbeit <sup>2</sup>	2,0–2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler

- PAL = (physical activity level), durchschnittlicher täglicher Energiebedarf für körperliche Aktivität als Mehrfaches des Grundumsatzes.
- Für sportliche Betätigungen oder für anstrengende Freizeitaktivitäten (30–60 Minuten, 4–5mal je Woche) können zusätzlich pro Tag 0,3 PAL-Einheiten zugelegt werden.