

## Sie möchten sich gesünder ernähren, abnehmen / zunehmen oder auf eine bestimmte Nährstoffzusammensetzung achten?

Mit Ihrer selbst erstellten Nährwerttabelle der Lebensmittel die Sie täglich verzehren haben Sie schnell den Überblick was Sie in Zukunft an Ihrem Einkaufsverhalten ändern müssen, um Ihr Ziel zu erreichen.

Die Kennzeichnung der sieben wichtigsten Nährwerte auf nahezu allen verpackten Lebensmitteln ist seit 2016 Pflicht.

- Brennwert/Energiegehalt
- Fett
- Gesättigte Fettsäuren
- Kohlenhydrate
- Zucker
- Eiweiß
- Salz

Geben Sie diese Werte in die Tabelle des Programms "**Naehrwerttabelle**" ein. Das sind nur wenige Eingaben die Sie in dem Programm machen müssen. Das ist am Anfang etwas Arbeit, aber wenn Sie es ein paar mal gemacht haben, kann das sogar Spaß machen. Danach haben Sie eine Übersicht über die Nährwerte der Lebensmittel, die Sie täglich verzehren.

Haben Sie mit der Zeit alle Nährwerte eingetragen, sehen Sie an den Ampelfarben der Liste wie viel bzw. wenig Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz die Lebensmittel enthalten. Sie können dann entscheiden ob Sie Ihre Ernährung umstellen wollen und von einigen Sachen weniger bzw. mehr verzehren möchten.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft möchte bis April 2020 den Nutri-Score auf freiwilliger Basis für die Hersteller einführen. Der Nutri-Score ist eine fünfstufige, farbige Nährwertkennzeichnung mit den Buchstaben von "A" in grün (günstige Nährwerte) bis "E" in rot (ungünstige Nährwerte). Man kann damit beim Einkauf schnell die Nährstoffzusammensetzung eines Lebensmittels beurteilen.

Aber viele Menschen nehmen sich beim Einkauf wenig Zeit bzw. haben davon zu wenig und greifen zu den Lebensmittel, die Sie bisher immer bevorzugen. Wenn Sie sich aber zu Hause damit beschäftigen und Ihre Ernährung ändern wollen, können Sie sich mit Hilfe des Programms "**Naehrwerttabelle**" einen Überblick verschaffen und dann entscheiden was Sie ändern möchten.

Nährwerttabelle - Version 2020/2

Datei

Anzeige

Bearbeiten

Einstellung

Suchen

Hilfe

☒ Am Zeilenanfang suchen

Suchtext hier eingeben

Beispieltabelle Lebensmittel

Wenn nicht anders angegeben, dann Angaben in Gramm. Die **Energiedichte** gibt an wie viel Kalorien in 1g des Lebensmittels sind. Je höher der Wert desto weniger sollte man davon verzehren. **Grün** = uneingeschränkt zu empfehlen, **Gelb** = in Maßen verzehren, **Rot** = selten verzehren.

Lebensmittel 100 g/ml	Brennwert in kJ	in kcal	Energie- dichte	Fett	- davon gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz
Brot - Sandwichtoast, Mehrkornbrot	1250	298	2,98	9,50	0,90	41,0	3,50	9,50	1,10
Brötchen - Milchbrötchen	1360	322	3,22	6,70	1,20	56,2	12,4	8,70	1,23
Brötchen - Schokobrötchen	1707	408	4,08	21,5	10,0	46,3	14,7	5,90	0,85
Brötchen - Steinofen-Brötchen Korn	1110	265	2,65	3,70	0,60	46,0	2,40	8,80	1,00
Brötchen - Walnussbrötchen	846	202	2,02	4,20	?	30,3	?	5,40	?
Deutsche Markenbutter mildgesäuert	3059	744	2,44	82,0	55,0	0,80	0,80	0,60	0,03
Eier aus Freilaufhaltung	638	153	1,53	11,2	3,30	0,60	<0,5	13,1	0,32
Eintopf - Fleischbällchentopf	416	99	0,99	5,30	1,60	8,60	3,20	3,90	1,75
Eintopf - Kartoffeleintopf	372	89	0,89	5,60	1,90	5,90	0,40	3,40	1,00
Eintopf - Rindfleisch Nudeln	153	37	0,37	1,10	0,40	5,00	0,50	1,40	0,93
Eintopf - Tomatennudeltopf	249	59	0,59	1,00	0,20	10,7	3,40	1,50	0,80
Fisch - Thunfisch Filets	1176	284	2,84	24,0	2,90	<0,5	<0,5	18,0	1,10
Fleischsalat	1332	323	3,23	31,0	5,40	5,10	4,20	5,30	1,50
Gemüse - Apfel-Rotkohl	260	61	0,61	0,1	<0,1	12,5	11,20	1,10	1,30
Gemüse - Erbsen mit Möhren	237	56	0,56	0,40	0,10	8,40	3,20	2,80	0,59
Gemüse - Wein-Sauerkraut	92	22	0,22	0,10	<0,1	1,90	1,70	1,50	1,10
Gurken - Hot Dog-Gurken	195	46	0,46	0,10	<0,1	10,1	10,0	0,40	0,95
Joghurt Schwarzkirche	340	80	0,80	1,30	0,90	13,00	12,00	3,30	0,12


Nährwerttabelle - Version 2020/2

☒ Am Zeilenanfang suchen

Suchtext hier eingeben Beispieltabelle Lebensmittel

Wenn nicht anders angegeben, dann Angaben in Gramm. Die **Energiedichte** gibt an wie viel Kalorien in 1g des Lebensmittels sind. Je höher der Wert desto weniger sollte man davon verzehren. **Grün** = uneingeschränkt zu empfehlen, **Gelb** = in Maßen verzehren, **Rot** = selten verzehren.

Lebensmittel 100 g/ml	Brennwert in kJ	Brennwert in kcal	Energie- dichte	Fett	- davon gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz
Kartoffelknödel MINI	422	100	1,00	<0,5	<0,1	22,0	0,90	1,60	1,00
Kartoffelknödel	478	113	1,13	0,70	0,50	24,0	1,00	1,60	1,00
Käse - Babybel Mini Käse	1225	295	2,95	23,0	15,5	<0,01	<0,01	22,0	1,10
Kekse - Hafercookies Bio	2109	504	5,04	25,7	12,1	58,8	32,8	7,10	0,61
Kekse - Hafercookies Bio	2109	504	5,04	25,7	12,1	58,8	32,8	7,10	0,61
Bio Hafercookies mit Vollmilchschokolade 1 Portion = 1 durchschnittlicher Keks (12,5 g). Die Packung enthält 16 Portionen. Hergestellt in Deutschland: ...  Zutaten: Haferflocken (30%), Vollmilchschokolade (25%) (Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator: Lecithine), Zucker, Palmfett, Weizenvollkornmehl (11%), Invertzuckersirup, Backtriebmittel: Natriumcarbonate; Salz, Zuckerrübensirup, Aroma. Inhalt: 200 g									



Für Infos zu: "..." rechter Mausklick

Das Programm "**Nährwerttabelle**" enthält zwei Beispiel Tabellen mit einigen Eintragungen zu Nahrungsmitteln und Getränken darin. Wenn Sie Ihre eigene Tabelle anlegen möchten, dann gehen Sie folgendermaßen vor:

Wenn Sie eine neu Tabelle für Getränke erstellen möchten, dann achten Sie darauf dass im Namen der Tabelle das Wort "**Getränke**" vorkommt. Damit kann das Programm unterscheiden zwischen Getränke und Nahrungsmitteln.

Klicken Sie auf den Menüpunkt "**Datei | Neue Tabelle erstellen**". Es erscheint eine Oberfläche in der Sie oben den Namen der neuen Tabelle eingeben sollen. Danach brauchen Sie nur noch den **OK**-Schalter zu betätigen. In der neuen Tabelle ist dann der erste Eintrag enthalten:

Beispiel Eintrag 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

Diesen Eintrag müssen Sie nun noch ändern, indem Sie auf den Menüpunkt "Bearbeiten | > Beispiel Eintrag ..." klicken. Es erscheint eine Oberfläche in der Sie auf die blau markierte Zelle mit dem Text "Beispiel Eintrag" klicken. Danach geben Sie den Namen des Lebensmittels ein. Mit der Tabulator Taste wechseln Sie dann zur nächsten Zelle "Brennwert in kJ" und geben den Kilojoule Wert ein. Nach der Eingabe wieder die Tabulator Taste drücken um zur nächsten Zelle zu gelangen. Sie können so nacheinander ohne auf den Bildschirm zu schauen die Werte eintragen. Die Zelle "Energiedichte" wird vom Programm errechnet und automatisch eingetragen. Fehlt Ihnen eine Nährwertangabe des Lebensmittels, weil es sich um ein unverpacktes handelt und Sie auf der Webseite des Herstellers einige Angaben erfahren haben, geben Sie bei den fehlenden ein Fragezeichen ? ein.

In der oberen Zeile "Lebensmittel 100 g ..." brauchen Sie nichts zu ändern. Sie können dies aber tun.

Ganz unten ist ein Feld in dem die Zeile:

Beispiel Eintrag 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00 0,00

noch einmal steht. Diese brauchen Sie nicht zu ändern, denn wenn Sie den "**OK**-Schalter" betätigen, wird diese Zeile durch Ihre

einggegebenen Werte ersetzt.

Wenn es Ihnen nicht zu viel Arbeit ist, können Sie unterhalb dieser Zeile noch die Zutatenliste des Lebensmittels eintragen. Es ist schon interessant was da manchmal alles drin ist. Wenn Sie später in der Tabelle einen Doppelklick auf einen Eintrag machen, bekommen Sie diesen Infotext mit hellblauem Hintergrund angezeigt. Ist der Maus-Cursor über einem Wort (Zutatenbegriff, den nicht jeder kennt), brauchen Sie nur die rechte Maustaste zu drücken und in dem Popup-Menü den Eintrag "...im Internet suchen" anzuklicken. Es erscheint dann Ihr Standard Browser mit der Adresse "<https://de.wikipedia.org/wiki/>" gefolgt mit dem aktuellen Begriff nach dem gesucht werden soll. In der Datei "Adressen\_Webseiten.txt" steht noch eine Adresse: "<https://www.zusatzstoffmuseum.de/lexikon-der-zusatzstoffe/>". Wenn Sie diese für die Internetsuche benutzen möchten, dann betätigen Sie den Menüpunkt "Einstellung|Internetsuche" und wählen diese aus.

Haben Sie ein Bild von dem Lebensmittel als JPEG-Datei, können Sie dieses in den Ordner mit dem Namen der Tabelle speichern. Der Name des Bildes muss der gleiche sein wie der Name des Lebensmittels aber mit der Endung ".jpg". Dieses Bild wird dann unterhalb des Infotextes angezeigt. Achten Sie darauf dass dieses Bild nicht zu groß ist. In einem Grafikprogramm wie "Paint" können Sie es verkleinern.

Damit Wörter bzw. kurze Sätze die öfters vorkommen nicht jedes mal eingegeben werden müssen, können Sie beim Bearbeiten des Infotextes mit der rechten Maustaste und danach in dem Popup-Menü durch anklicken von "Textbaustein einfügen" in dem erscheinenden Fenster den Text auswählen und einfügen lassen. In der Datei "Text einfügen.txt" sind diese gespeichert, die Sie allerdings noch eintragen müssen, denn dort sind nur ein paar Eintragungen enthalten.

Um die Daten des nächsten Lebensmittels in die Tabelle einzutragen betätigen Sie den Menüpunkt **"Bearbeiten | Neuer Eintrag"**.

Falls Ihre Tabelle mit der Zeit etliche Eintragungen hat, können Sie mit Hilfe der Suchfunktion einen Eintrag schnell finden. Geben Sie die ersten paar Buchstaben in das Suchbegriffsfeld ein und betätigen die Eingabe Taste, dann wird der gesuchte Eintrag angezeigt.

Für Getränke sollten Sie eine eigene Tabelle erstellen, denn da Getränke nicht zur Sättigung beitragen sind die Grenzwerte für die Energiedichte und der anderen Werte unterschiedlich zu den Nahrungsmitteln. Für den Fall, dass die Grenzwerte mal anders festgesetzt werden, kann man diese über **"Einstellung | Lebensmittel-Nahrungs-Grenzwerte"** bzw. **"Einstellung | Lebensmittel-Getränke-Grenzwerte"** ändern.

Für Kohlenhydrate und Eiweiß gibt es noch keine Grenzwerte in Lebensmitteln, deshalb werden sie auch nicht mit den Ampelfarben ausgewertet und angezeigt.

### Neu in Version 2020/3:

Die automatische Berechnung des "reinen Alkohols in Gramm" ist nun vorhanden.

Die Tabellen wurden um die Spalten **"Alkohol | Vol.-%"** und **"Alkohol | in Gramm"** erweitert.

Die Berechnung wird vom Programm automatisch vorgenommen.

## Berechnung der Alkoholmenge in Gramm

Um den Alkoholgehalt eines Getränks zu berechnen, sind folgende Angaben nötig:

- Die Menge des Getränks in ml
- Der Alkoholgehalt in Volumenprozent (Vol.-%)
- Das spezifische Gewicht des Alkohols: 0,8 g/cm<sup>3</sup>

Die Formel zur Berechnung des Alkoholgehalts lautet:

$$\text{Menge in ml} \cdot \frac{\text{Vol.-%}}{100} \cdot 0,8 = \text{Gramm reiner Alkohol}$$



### Neu in Version 2020/2:

Mit dem Programm "Naehwerttabelle" können Sie nun einzelne Menüs zusammen stellen und die Summe der Energie und Nährstoffen errechnen lassen. Wenn Sie die einzelnen Menüs speichern, dann können Sie diese später zusammenfügen lassen um Ihre Energie und Nährwertzufuhr eines Tages zu erfahren.

**Beispiel:** Klicken Sie mit der rechten Maustaste auf den Eintrag "**Brot - Sandwichtoast, Mehrkornbrot**". Es erscheint das Popup-Menü, in dem Sie auf "**Hinzufügen: in Berechnung der Zufuhr an Energie und Nährstoffen**" klicken. Nun noch den Belag des Toastbrotes auswählen und ebenfalls hinzufügen. Dann wählen Sie "**Nur anzeigen: Berechnung der Zufuhr an Energie und Nährstoffen**". Es erscheint eine Oberfläche in der die beiden Einträge zu sehen sind. Die eingetragenen Wert sind für jeweils 100 Gramm. Die Mengenangabe müssen Sie nun noch ändern. Dazu geben Sie diese in das grüne Feld ein und betätigen die Eingabetaste oder daneben den entsprechenden Schalter. Daraufhin ändern sich entsprechend Ihrer Eingabe die Werte. In dem Feld darunter ist die Summe der Energie und Nährstoffe eingetragen. Nun Speichern Sie das Ganze als Datei, in dem Sie auf den Menüeintrag: **Datei | speichern unter...** klicken und einen Menünamen eintragen. Zum Beispiel "**2 Scheiben Toast mit Marmelade**". Das ganze machen Sie dann mit Mittagessen, Abendessen, Getränke usw. Auch mit Knabberereien und Süßigkeiten die Sie den Tag über verzehren. Danach können Sie diese einzelnen Menüs zu "**Meine Nährwertzufuhr Tag1**" zusammenfügen lassen. Den Namen können Sie natürlich frei wählen. Achten Sie darauf dass am Anfang des Namens ein Leerzeichen steht. Denn dadurch werden diese Dateinamen an oberster Stelle der "Datei | Öffnen" Liste angezeigt und sind dadurch einfacher von den vielen anderen Menüdateien zu unterscheiden.

Das "**Zusammenfügen lassen**" geht folgendermaßen: Klicken Sie auf den Menüeintrag: "**Anzeige | Berechnung der Zufuhr an Energie und Nährstoffen**" oder in dem Popup-Menü auf den Eintrag: "**Nur anzeigen: Berechnung der Zufuhr an Energie und Nährstoffen**". Es erscheint dann wieder die bekannte Oberfläche. Diese ist nun aber leer. Öffnen Sie nun die Datei: "**Meine Nährwertzufuhr Tag1**", dann sehen Sie die Summe der Energie und Nährstoffe die Sie an dem Tag aufgenommen haben. Darunter sind einige Adressen im Internet eingetragen, bei denen Sie sich Ihre empfohlenen **persönlichen Werte** für die Tageszufuhr an Energie und Hauptnährstoffen berechnen lassen können. Vergleichen Sie diese empfohlenen Werte mit den vom Programm ermittelten Werte Ihrer täglichen Zufuhr an Energie und Nährstoffen. Sie können dann entscheiden ob Sie an Ihrer täglichen Nahrungsaufnahme etwas ändern möchten.

2 Scheiben Toast mit Leberwurst.txt - Berechnung der Zufuhr an Energie und Nährstoffen.

Datei

Schätzen oder wiegen Sie Ihre tägliche Verzehrmenge des Lebensmittels und tragen diese in Gramm in das grüne Feld ein.	Brennwert in kJ	Energie- dichte	Fett	- davon gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz		
75	Menge übertragen nach: Brot - Sandwichtoast, Mehrkornbrot									
75	Brot - Sandwichtoast, Mehrkornbrot	937,50	223,50	2,23	7,13	0,68	30,75	2,63	7,13	0,83
60	Wurst - Leberwurst fein	817,80	198,00	1,98	18,00	7,20	0,54	0,42	8,40	0,96

Die Berechnung der Nährwerte in der Liste eingetragenen Lebensmittel ergab:

Brennwert: 1.755,30 KJ (421,50 Kcal) • Fett: 25,13 g -davon gesättigte Fettsäuren: 7,88 g  
Kohlenhydrate: 31,29 g -davon Zucker: 3,05 g • Eiweiß: 15,53 g • Salz: 1,79 g

Hier sind einige online Nährstoffrechner:

Damit können Sie sich Ihre persönlichen Werte für die Tageszufuhr an Energie und Hauptnährstoffen berechnen lassen. Vergleichen Sie diese empfohlenen Werte mit den hier vom Programm errechneten Werte Ihrer täglichen Zufuhr an Energie und Nährstoffen.

<https://ernaehrungsstudio.nestle.de/tippstools/rechner/naehrstoffrechner.htm>  
<https://www.apotheken-umschau.de/kalorienrechner>  
<https://www.foodspring.de/kalorienrechner>  
[https://www.fitforfun.de/abnehmen/diaeten/grundumsatz-wie-funktioniert-abnehmen\\_aid\\_10400.html](https://www.fitforfun.de/abnehmen/diaeten/grundumsatz-wie-funktioniert-abnehmen_aid_10400.html)

Eintrag hinzufügen

Berechnen

Liste löschen

Datei

Schätzen oder wiegen Sie Ihre tägliche Verzehrmenge des Lebensmittels und tragen diese in Gramm in das grüne Feld ein.

		Brennwert in kJ	Brennwert in kcal	Energie- dichte	Fett	- davon gesättigte Fettsäuren	Kohlen- hydrate	davon Zucker	Eiweiß	Salz
100	Menge übertragen nach: Kuchen - Rührkuchen Marmor									
100	Kuchen - Rührkuchen Marmor	1776	425	4,25	22,1	4,70	50,8	29,0	5,60	0,75
75	Brot - Sandwichtoast, Mehrkornbrot	937,50	223,50	2,23	7,13	0,68	30,75	2,63	7,13	0,83
76	Wurst - Paprikalyoner	792,68	191,52	1,92	16,72	6,84	1,14	0,99	9,12	1,37
400	Nudeln - Ravioli	1.448,00	344,00	3,44	8,80	3,20	52,00	8,00	11,60	3,00
60	Knabberzeug - Chipsfrisch Peperoni	1.326,60	318,00	3,18	19,80	1,80	29,40	1,08	3,54	0,90
25	Knabberzeug - Erdnüsse	639,50	154,50	1,54	12,75	1,88	2,75	1,68	6,50	0,20

Die Berechnung der Nährwerte in der Liste eingetragenen Lebensmittel ergab:

Brennwert: 10.745,58 kJ (2.573,02 Kcal) • Fett: 112,43 g -davon gesättigte Fettsäuren: 26,98 g  
Kohlenhydrate: 262,13 g -davon Zucker: 106,43 g • Eiweiß: 59,02 g • Salz: 8,94 g

Hier sind einige online Nährstoffrechner:

Damit können Sie sich Ihre persönlichen Werte für die Tageszufuhr an Energie und Hauptnährstoffen berechnen lassen. Vergleichen Sie diese empfohlenen Werte mit den hier vom Programm errechneten Werte Ihrer täglichen Zufuhr an Energie und Nährstoffen.

<https://ernaehrungsstudio.nestle.de/tippstools/rechner/naehrstoffrechner.htm>

<https://www.apotheken-umschau.de/kalorienrechner>

<https://www.foodspring.de/kalorienrechner>

[https://www.fitforfun.de/abnehmen/diaeten/grundumsatz-wie-funktioniert-abnehmen\\_aid\\_10400.html](https://www.fitforfun.de/abnehmen/diaeten/grundumsatz-wie-funktioniert-abnehmen_aid_10400.html)

Eintrag hinzufügen

Berechnen

Liste löschen

Ich weise daraufhin, dass die in dieser Hilfedatei verwendeten Soft- und Hardwarebezeichnungen und Markennamen der jeweiligen Firmen im allgemeinen warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz unterliegen.

(c) 2020 by Wolfram Bäcker, 66904 Börsborn.

Internet: [www.wb-soft.de](http://www.wb-soft.de)