Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Was sind "leere" Kalorien?

Mo, 06.02.2017 - 16:13

Essen, Trinken und Genuss – hätten Sie's gewusst?

Kalorien, oder richtigerweise Kilokalorien, sind eine Einheit für den Energiegehalt von Lebensmitteln. Dieser hängt vom Gehalt an energieliefernden Nährstoffen ab: Proteine und Kohlenhydrate enthalten rund 4 Kilokalorien pro Gramm, Fette dagegen mehr als doppelt so viel, nämlich über 9 Kilokalorien pro Gramm. Lebensmittel, die viel Fett enthalten, haben in der Regel einen hohen, Lebensmittel, die viel Wasser enthalten, einen niedrigen Kaloriengehalt.

Manchmal liest man, in Süßigkeiten, Mehlspeisen, Kartoffelchips und zuckerhaltigen Getränken würden viele „leere“ Kalorien stecken. Damit ist gemeint, dass diese Lebensmittel den Körper zwar mit reichlich Energie, aber kaum mit essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Im Rahmen einer gesunden Ernährung sollten Lebensmittel mit „leeren“ Kalorien daher nur in kleinen Mengen gegessen bzw. getrunken werden.

Reich an wertvollen Nährstoffen sind dagegen Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Vollkorngetreide. Sie versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen und können dadurch der Entstehung von ernährungsbedingten Erkrankungen vorbeugen.