



Energiedichte –

Biss für Biss das
Körpergewicht senken



Energiedichte – was ist das?

Die Energiedichte gibt an, wie viele Kalorien eine bestimmte Menge Lebensmittel enthält. Berechnet wird sie in Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm (g).

Eine **niedrige** Energiedichte haben Lebensmittel bis 150 kcal pro 100 g.

Eine **mittlere** Energiedichte haben Lebensmittel von 100 bis 225 kcal pro 100 g.

Eine **hohe** Energiedichte haben Lebensmittel mit mehr als 225 kcal pro 100 g.

Vor allem der Anteil an Wasser und Fett im Lebensmittel bestimmt die Energiedichte. **Lebensmittel mit niedriger Energiedichte** enthalten viel Wasser und/oder Ballaststoffe und wenig Fett. Dazu gehören vor allem Gemüse und Obst. Auch Hülsenfrüchte, Kartoffeln, fettarme Milchprodukte und fettarmes Fleisch haben eine niedrige Energiedichte.

Lebensmittel mit hoher Energiedichte enthalten viel Fett. Dazu gehören z. B. fette Wurst- und Fleischsorten, Mayonnaise und Soßen sowie Fertiggerichte und Süßigkeiten. Auch kohlenhydratreiche Produkte, die gleichzeitig wenig Wasser enthalten, können eine hohe Energiedichte haben, wie zum Beispiel Gebäck oder Weißbrot.

Welche Vorteile bringen mir Lebensmittel mit niedriger Energiedichte?

Auf die Energiedichte von Lebensmitteln zu achten, kann Ihnen dabei helfen Ihr Körpergewicht zu halten oder zu reduzieren. Um das Körpergewicht zu halten, müssen Energiezufuhr und Energieverbrauch ausgeglichen sein. Wer abnehmen will, muss mehr Energie – also Kalorien – verbrauchen als zuführen. Die Kalorienzufuhr lässt sich leichter in den Griff bekommen, wenn die Lebensmittel eine niedrige Energiedichte haben. Davon können größere Mengen gegessen werden, die besser sättigen, als kleine Portionen von Lebensmitteln, die viele Kalorien enthalten.

Sie können mit Gemüse, Obst, Kartoffeln und Hülsenfrüchten die Energiedichte Ihrer Mahlzeiten besonders gut senken. Durch das große Volumen und die enthaltenen Ballaststoffe werden Sie schneller satt. Ebenso können Sie mit fettarmen Milchprodukten, wie beispielsweise Quark, oder fettarmem Fleisch, die Energiedichte Ihrer Mahlzeit senken.



150 kcal stecken in 6 Möhren (450 g) oder 2 Äpfeln (250 g) oder 300 g Joghurt mit 1,5 % Fett **ODER** 1/2 Croissant (30 g) oder 20 g Mayonnaise oder 130 g Sahnejoghurt.

Wie erkenne ich Lebensmittel mit hoher Energiedichte?

Bei verpackten Lebensmitteln ist die Energiedichte in Form des Energiegehalts pro 100 g in den Nährwertangaben auf dem Etikett angegeben. Für unverpackte Lebensmittel gilt: Je höher der Wassergehalt und je niedriger der Fettgehalt eines Lebensmittels, desto niedriger ist die Energiedichte. Achten Sie beim Bestellen im Restaurant z. B. auf die Soßen und den Fettanteil des Fleisches. Wählen Sie Gerichte mit gekochten Kartoffeln, Nudeln oder Reis sowie einem großen Anteil an Gemüse oder Salat.

pro 100 g	
Brennwert (in kcal)	88
Fett	2,6 g
davon ges. Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	9,3 g
davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	5,2 g
Ballaststoffe	2,4 g
Natrium	0,41 g

Muss ich auf Lebensmittel mit hoher Energiedichte verzichten?

Auf Lebensmittel mit hoher Energiedichte müssen Sie nicht komplett verzichten. Energiedichte Lebensmittel wie Nüsse und Pflanzenöle sind wichtige Nährstofflieferanten und gehören zur vollwertigen und gesundheitsfördernden Ernährung dazu – nur eben in kleinen Mengen.



© mates/stock.adobe.com

Neben der Energiedichte ist es wichtig auch auf den Nährstoffgehalt zu achten. Wer einfach nur Lebensmittel mit wenig Energie – also Kalorien – isst, nimmt unter Umständen nicht ausreichend Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe auf. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornprodukte sowie fettarme Milchprodukte und fettarmes Fleisch haben eine niedrige Energiedichte und sind zudem sehr gute Nährstofflieferanten. Kombiniert mit Nüssen und Pflanzenölen lassen sich vollwertige Mahlzeiten kochen, die reich an Nährstoffen sind, sättigen und nicht zu viel Kalorien liefern.

Nicht empfehlenswert sind verarbeitete Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte, wie z. B. Tiefkühlpizza oder Fertiggerichte. Achten Sie auf die Nährwertangaben auf der Verpackung. Diese Lebensmittel enthalten oft viel Fett oder Zucker und wenig Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Wenn Sie auf bestimmte verarbeitete Lebensmittel mit hoher Energiedichte nicht verzichten möchten, können Sie durch die Kombination mit frischen Lebensmitteln, wie Gemüse und Salat, die Energiedichte Ihrer Mahlzeit senken und gleichzeitig den Nährstoffgehalt erhöhen.



© New Africa/stock.adobe.com

Tipps für die Praxis

Bereits durch kleine Änderungen in Ihrem Speiseplan können Sie die Energiedichte von Mahlzeiten verringern. Folgende Tipps helfen Ihnen bei der Umsetzung:

- Verwenden Sie viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Vollkorngetreide als Bestandteil von Frühstück, Pasta-Soßen, Omeletts, Pizza, Suppen, Beilagen und belegten Broten sowie Zwischenmahlzeiten.
- Wählen Sie fettreduzierte Milchprodukte, mageres Fleisch und fettarme Wurstsorten.
- Tauschen Sie fettreiche gegen fettärmere Lebensmittel: z. B. Putenbrust oder Lachsschinken statt Salami, Vollkornbrötchen statt Croissant, Pell- oder Salzkartoffeln statt Pommes.
- „Wasserreiche“ Vorspeisen wie ein grüner Salat mit leichtem Dressing oder eine klare Suppe vor dem Essen füllen den Magen. So bleibt weniger Platz für energiedichte Lebensmittel.
- Kombinieren Sie kalorienreiche Lebensmittel mit kalorienarmen: z. B. Eiscremeportion halbieren und mit Obst oder Roter Grütze ergänzen, Cornflakes oder Müsli mit fettarmen Milchprodukten und frischem Obst genießen, Brote mit Quark bestreichen und mit Rohkost oder Obst kombinieren, Hackfleisch in der Bolognese mit Haferflocken verlängern oder austauschen, Pizza mit wenig oder ohne Wurst wählen und mit einem Salat kombinieren.
- Bereiten Sie Mahlzeiten mit weniger Fett wie Mayonnaise, Sahne, Butter und Margarine zu.
- Dünsten, grillen, backen oder braten Sie mit wenig Öl.
- Genießen Sie Süßigkeiten und süßes Gebäck selten und in kleinen Portionen.
- Tauschen Sie Süßigkeiten mit hoher Energiedichte gegen ähnliche mit niedrigerer Energiedichte: z. B. Schokolade (500 kcal/100 g) austauschen gegen Schokopudding (ca. 95–115 kcal/100 g)
- Verringern Sie die Menge an Zucker etwa in Kuchen oder Getränken.
- Trinken Sie zuckergesüßte Getränke nur selten.



Gemüsepfanne mit Reis und Hähnchen

Rezept für 4 Portionen

200 g Naturreis	150 g frische oder Tiefkühlerbsen
2 Zwiebeln	2 EL Rapsöl
2 rote Paprikaschoten	150 ml Gemüsebrühe
3 Stangen Lauchzwiebeln	Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
4 Möhren	½ TL Paprikapulver edelsüß
½ Bund Petersilie	
400 g Hähnchenbrustfilet	

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschoten, Lauchzwiebeln und Möhren waschen und putzen. Paprika und Möhren würfeln, Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebeln in einer großen Pfanne im heißen Öl andünsten, Fleisch zufügen und unter Wenden 2 Min. kräftig anbraten. Geschnittenes Gemüse, Erbsen und Gemüsebrühe zugeben und 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Reis in die Pfanne dazugeben, gut untermischen und 2 Minuten bei geringer Hitze schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver das Gericht abschmecken. Petersilie darüber geben und servieren.

Impressum

Herausgeberin: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 136, 53175 Bonn
www.dge.de
Bildnachweis Titelbild:
© Jenifoto/stock.adobe.com
Dieser Flyer wurde durch den Kauf von Klimazertifikaten klimaneutral auf „Blauer Engel“ Papier gedruckt.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages