

Ernährungsindex



Die Umstellung auf eine neue Ampelkennzeichnung wirft die ein oder andere Frage auf. Das folgende Verzeichnis bietet Ihnen eine Orientierung der wichtigsten Punkte. So finden Sie die für Sie wichtigen Informationen auf einen Blick.

Wenn Sie weitergehende Fragen haben, stehen wir Ihnen unter info@ergo-gourmet.de gerne zur Verfügung.

Ihr **ERGO Gourmet**-Team

Inhalt

- Was ist die Ampelkennzeichnung?
- Beispiele für Gerichte/Lebensmittel mit unterschiedlichen Energiedichten
- Wo finde ich die Ampelkennzeichnung?
- FAQs zu Energiedichte, Energieaufnahme, Portionsgröße
- Wissenschaftliche Grundlagen
- Tipps und Anregungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung
- Interessante Links und Literaturempfehlung

Ernährungsindex






Was ist die Ampelkennzeichnung?

Die Ampelkennzeichnung dient Ihnen als Unterstützung für eine kalorienbewusste Ernährung. Sie soll Ihnen bei der Auswahl Ihrer Mittagsgerichte behilflich sein. Die Basis für diese neue Kennzeichnung sind die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse des Else Körner Fresenius Zentrums für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München.

Die Bewertungsgrundlage eines Gerichts ist hier die **Energiedichte** in Kombination mit dem **Sättigungsgrad** eines Lebensmittels/Gerichts. Eine Bewertung des Fettgehalts, wie in der Vergangenheit, findet nicht mehr statt.

Die Hauptkomponenten unseres Mittagsangebots werden hierbei in drei Klassen eingeteilt und beziehen sich auf den Energiebedarf einer Person, die sitzende Tätigkeiten ausübt.

Mit Hilfe dieser Klassen können Sie einfach und flexibel entscheiden, welches Gericht zu Ihrem persönlichen Tagesplan passt. Sie haben so die Möglichkeit, Ihr Mittagessen optimal auf Ihre Morgen-, Zwischen- bzw. Abendmahlzeit anzupassen bzw. diese zu ergänzen.

-  **Grün: Energiedichte < 1,5 kcal/g**
Diese Lebensmittel sind dazu geeignet, auch in größerer Menge verzehrt zu werden, damit eine ausreichende Sättigung gewährleistet ist.
-  **Gelb: Energiedichte von 1,5 bis 2,5 kcal/g**
Gelb gekennzeichnete Lebensmittel sind auch noch dazu geeignet, um sich satt zu essen, vorausgesetzt, dass die für die Sättigung benötigte Essensmenge insgesamt nicht zu groß ist. Gegebenenfalls lässt sich ein gelb gekennzeichnetes Lebensmittel mit einem grün gekennzeichneten kombinieren, um einen günstigen Energiedichtebereich bei einer Mahlzeit zu erreichen.
-  **Rot: Energiedichte > 2,5 kcal/g**
Die rot gekennzeichneten Lebensmittel haben alle einen hohen Energiegehalt und können immer nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Diese Lebensmittel müssen immer, wenn man sich satt essen möchte, durch die entsprechenden Mengen der in grün gekennzeichneten Lebensmittel ergänzt werden. Ansonsten ist eine zu hohe Kalorienaufnahme nicht zu vermeiden.

Definition Energiedichte (kcal/g):

Die Energiedichte entspricht dem Energiegehalt (kcal) pro Gramm (g) essbarem Lebensmittel.

Quelle: Ambulanz für Ernährungsmedizin – Klinikum rechts der Isar – TU München Dr. Schusdziarra – „Satt essen und abnehmen“



Beispiele für Gerichte/Lebensmittel mit unterschiedlichen Energiedichte

Weißbrot/Vollkornbrot

Vollkornbrot weist einen hohen Sättigungsgrad und im Vergleich zum Weißbrot eine höhere Energiedichte auf. Weißbrot hat hingegen einen geringen Sättigungsgrad sowie eine hohe Energiedichte.

Das Entscheidende ist in diesem Fall der Sättigungsgrad. Um satt zu werden, müssen Sie mehr Weißbrot als Vollkornbrot verzehren. Dadurch nehmen Sie in der Summe, im Gegensatz zum Verzehr von Vollkornbrot, mehr Energie zu sich.



Leberwurstbrötchen

Ein Brötchen, das mit einer dicken Schicht Leberwurst sowie Butter bestrichen ist, hat den gleichen Sättigungsgrad wie ein Brötchen ohne Butter, mit einer dünnen Schicht Leberwurst. Die Energiedichte des ersten ist jedoch höher. Daher empfiehlt es sich Variante 2 zu wählen. In diesem Fall können Sie das Brötchen mit Leberwurst genießen und sparen im Gegensatz zu Variante 1 Energie ein.



Ernährungsindex



Wo finde ich die Ampelkennzeichnung?

Angaben zur Ampel sind für Sie an den folgenden Stellen hinterlegt.

1. www.ergo-gourmet.de
2. Aushang vor dem Casino
3. Aushang an der Ausgabe

1. www.ergo-gourmet.de

Wenn Sie sich vor der Mittagsmahlzeit über die Einstufung einer Komponente informieren möchten, finden Sie diese Angaben auf unserer Homepage www.ergo-gourmet.de am jeweiligen Standort unter dem Menüpunkt „Mittagessen/Detail“. Hier werden für die aktuelle Woche neben den Allergenen und Zusatzstoffen auch die Nährwertangaben sowie die Ampelkennzeichnung für das jeweilige Gericht angezeigt.

2. Aushang vor dem Casino

Weiterhin finden sie diese Angabe tagesaktuell im Aushang vor dem Casinoeingang.

3. Aushang an der Ausgabe

Wenn Sie keine Möglichkeit hatten, die Informationen an den o.g. Punkten einzusehen, finden Sie die entsprechende Kennzeichnung für jedes einzelne Gericht auch an der jeweiligen Ausgabestation. So können Sie auch vor der Ausgabe spontan entscheiden, welches Gericht für Sie heute das Richtige ist.

Formen der Kennzeichnung

Freitag, 10.7.2015		Allergene & Zusatzstoffe	Energie	E/F/K	Ampel	Energie-dichte
Tagessuppe	Zwiebelsuppe mit Croûtons	100, 116, 123, 124, 129, 09, 17	151kcal	3,6g 6,6g 19,1g	grün	0,59kcal/g
Gut & Gerne	Putenbrust mit Rahmsauce	100, 106, 107, 09, 17	305kcal	40g 12,5g 8,1g	grün	1,29kcal/g
Quer Beet	Ofenkartoffel mit Kräuterquark	106, 107, 17	382kcal	12,9g 7,2g 63,3g	grün	0,79kcal/g
Pasta	Mezzalune mit geräuchertem Lachs und Hüttenkäse	100, 101, 102, 106, 107, 131, 17	680kcal	34,4g 23,4g 82,1g	gelb	1,58kcal/g





FAQs zu Energiedichte, Energieaufnahme, Portionsgröße

Welche Lebensmittel verzehre ich täglich?

Mit Hilfe einer Energiedichtetabelle und eines kleinen Ernährungsprotokolls (z.B. über eine Woche) können Sie sich einen Überblick über die täglich verzehrten Lebensmittel und deren Energiedichte verschaffen.

Grundsätzlich ist bei der Hauptmahlzeit am Mittag eine warme Variante zu empfehlen. Hier erreichen Sie durch die Kombination verschiedener Lebensmittel in der Regel einen hohen Sättigungsgrad (große Essensmenge) bei gleichzeitig niedriger Energiedichte (niedrige Energieaufnahme).

Welche Lebensmittel sind wesentliche Energielieferanten?

Um dies zu beurteilen empfehlen wir Ihnen mit einer Energiedichtetabelle zu arbeiten. Grundsätzlich sind Nahrungsmittel wie z.B. mageres Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst geringe Energielieferanten.

Achtung!

Getränke dienen nicht der Sättigung und sind daher generell als „rot“ zu kennzeichnen (mit Ausnahme von Wasser und Tee).

Welche Bedeutung hat die Portionsgröße?

Die Portionsgröße (Essensmenge) bestimmt im Wesentlichen die Sättigung.

Wie ist die Aufnahme von Kohlenhydraten und Eiweiß in Verbindung mit der Energieaufnahme zu bewerten?

Neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zu Folge führt der bevorzugte Verzehr von Kohlenhydrat- und eiweißhaltigen Lebensmitteln anstelle von fetthaltigen Nahrungsmitteln nicht automatisch zu einer geringeren Energieaufnahme. Entscheidend ist in diesen Fällen, ob die verzehrte Menge ausreichend sättigt.

Welche Rolle spielen Ballaststoffe bei der Energieaufnahme?

Der Ballaststoffgehalt kann einen günstigen Einfluss auf die Energiedichte haben. Er trägt maßgeblich zur Sättigung bei.



Wissenschaftliche Grundlagen

Die Grundlage auf der unsere Ampelkennzeichnung beruht, basiert auf den aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen des Else Körner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München.

Man hat hier erwiesenermaßen festgestellt, dass die Kombination von zwei Faktoren, das Halten eines erreichten Gewichts bzw. eine langsame und nachhaltige Gewichtsreduktion maßgeblich beeinflussen. Diese Faktoren sind zum einen der **Sättigungsgrad** sowie die **Energiedichte** einer Mahlzeit/eines Lebensmittels. **Die Bewertung des Fettgehalts spielt hier keine Rolle mehr!**

- **Der Sättigungsgrad einer Mahlzeit bzw. eines Lebensmittels**
Das Wesentliche, neben der Energiedichte der Lebensmittel ist der Sättigungsgrad. Dieser wird erreicht während/nach der Nahrungsaufnahme durch die Dehnung der Magenwand.
- **Die Energiedichte einer Mahlzeit bzw. eines Lebensmittels**
Die Energiedichte = Kilokalorie pro Gramm essbarem Lebensmittel (kcal/g)

Aus diesen Erkenntnissen resultiert, dass die täglich verzehrten Lebensmittel so kombiniert werden, dass

- **der benötigte tägliche Energiebedarf nicht überschritten wird**
(Personen mit sitzender Tätigkeit 2.000 kcal)
- **die ausgewählten Lebensmittel/Mahlzeiten einen hohen Sättigungsgrad haben**
- **die Energiedichte dieser Lebensmittel/Mahlzeiten eher gering ist.**

Die Ermittlung der Energiedichte der unterschiedlichen Lebensmittel, die günstig sind um dauerhaft abzunehmen, wurde in klinischen Studien ermittelt.

Diese o.g. Energiedichte (ED) liegt bei 1,5 kcal/g.

Das bedeutet, dass Lebensmittel mit einer ED von 1,5 kcal/g oder weniger, wie z.B. mageres Fleisch, Fisch und Gemüse besonders günstig sind und deshalb dazu geeignet sind sich satt zu essen und das Gewicht zu halten bzw. abzunehmen. Diese Lebensmittel werden „grün“ gekennzeichnet.

Bei „gelb“ gekennzeichneten Lebensmitteln liegt die Energiedichte zwischen 1,5 kcal/g und 2,5 kcal/g. Diese können auch noch dazu geeignet sein sich satt zu essen, aber nur wenn diese mit „grünen“ Lebensmitteln kombiniert werden.










Ernährungsindex



Als „rot“ gekennzeichnete Lebensmittel, sind jene anzusehen, die eine ED von mehr als 2,5 kcal/g aufweisen. Diese haben einen hohen Kaloriengehalt und sollten nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Sie sind nicht dazu geeignet, um sich satt zu essen.

Im Folgenden sind die Energiedichteklassen aufgeführt.

Energiedichteklassen

-  **Grün: Energiedichte < 1,5 kcal/g**
 Diese Lebensmittel sind dazu geeignet, auch in größerer Menge verzehrt zu werden,
 damit eine ausreichende Sättigung gewährleistet ist.
-  **Gelb: Energiedichte von 1,5 bis 2,5 kcal/g**
 Gelb gekennzeichnete Lebensmittel sind auch noch dazu geeignet, um sich satt zu
 essen, vorausgesetzt, dass die für die Sättigung benötigte Essensmenge insgesamt nicht zu groß ist. Gegebenenfalls lässt sich ein gelb gekennzeichnetes Lebensmittel mit einem grün gekennzeichneten kombinieren, um einen günstigen Energiedichtebereich bei einer Mahlzeit zu erreichen.
-  **Rot: Energiedichte > 2,5 kcal/g**
 Die rot gekennzeichneten Lebensmittel haben alle einen hohen Energiegehalt und
 können immer nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Diese Lebensmittel müssen immer, wenn man sich satt essen möchte, durch die entsprechenden Mengen der in grün gekennzeichneten Lebensmittel ergänzt werden. Ansonsten ist eine zu hohe Kalorienaufnahme nicht zu vermeiden.

Bei dem Einsatz dieser Methode als Orientierungshilfe ist es wichtig, dass Sie den gesamten Tagesbedarf sowie alle Mahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abendessen, Zwischenmahlzeiten) berücksichtigen.

Wenn Sie sich tiefgreifender mit der Bewertung einzelner Lebensmittel auseinandersetzen möchten, empfehlen wir Ihnen mit einer Energiedichtetabelle zu arbeiten. So können Sie Ihre täglichen Mahlzeiten individuell planen und gestalten.

Nähere Informationen hierzu finden Sie unter „[Interessante Links und Literaturempfehlung](#)“

Quelle: Else Körner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München – Satt essen und abnehmen



Tipps und Anregungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Neben einer kalorienbewussten Ernährung sind die Aspekte einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, die Spaß macht, kombiniert mit einer Portion an Bewegung wichtige Faktoren für ein gutes Wohlbefinden.

Wie wär's mal mit einem...

- **Fleischlos Tag**

Unsere Kaffeebar bietet Ihnen für Ihr Frühstück z.B. ein leckeres Bircher Müsli und frisches Obst als kleine Zwischenmahlzeit.

Mittags können Sie sich über die verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten unserer Beilagen und Salate eine individuelle und schmackhafte Mahlzeit mit geringer Energiedichte zusammenstellen, oder Sie lassen sich eines unserer vegetarischen und grün gekennzeichneten Gerichte schmecken.

Die Verwendung von besonderen Ölen und Balsamico Dressings z.B. Kürbiskern- oder Rapsöl, verleiht Ihrer Salatkreation eine ganz persönliche Note.

Als kleine Überbrückung bis zur Abendmahlzeit bieten wir Ihnen frische Gemüsesticks auch nachmittags in unserer Kaffeebar an.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

- **Gemeinsamen Kochabend mit Freunden**

In der Freizeit gemeinsam mit Freunden Essen zuzubereiten, bringt Spaß und Freude. Ganz nebenbei erweitern Sie den eigenen Rezept-Horizont. Veranstalten Sie doch mal ein kreatives Koch-Duell. Voraussetzung könnte sein, dass jeder eine Zutat einbaut, die nicht so häufig Verwendung findet.

Erfrischender Quinoasalat mit Fenchel und Apfelspalten

Marinierte Zuchhinstreifen mit Tomaten für den Grillspaß

In Sojasauce eingelegter Räuchertofu mit buntem gebratenen Gemüse

- **Kleinem Spaziergang und anschließendem Picknick**

Bewegung in der Natur schafft Ausgleich zum Büroalltag. Kombiniert mit einem bunten Picknick, bei dem jede/r Teilnehmer/in etwas selbst Zubereitetes beisteuert, sorgt neben Genuss auch noch für die ein oder andere Überraschung.

Auch hier lässt sich wunderbar Obst mit Gemüse kombinieren.

Tellerlinsen mit Staudensellerie, Möhren, Apfelwürfeln und einer Prise Kreuzkümmel ergeben einen sehr erfrischenden und zugleich exotischen Salat.



Interessante Links und Literaturempfehlung

Wertvolle Informationen zum Thema Energiedichte und kalorienbewusste Ernährung finden Sie in den u.g. Empfehlungen.

Literatur:

Satt essen und abnehmen – Individuelle Ernährungsumstellung ohne Diät
V. Schusdziarra/M. Hausmann – Ambulanz für Ernährungsmedizin –
Klinikum rechts der Isar – TU München

Links:

WDR

Die Energiedichte-Tabelle

http://wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2008/0429/004_dickmacher.jsp

Schlankmacher auf Rezept

http://www.wdr.de/tv/quarks/global/pdf/Q_Schlank.pdf