

## VORWORT ZU »KALORIEN MUNDGERECHT«

Eine gesunde Ernährung ist ein zentraler Grundpfeiler für ein gesundes und langes Leben und trägt jeden Tag zu unserem Wohlbefinden bei. Aber was ist eine gesunde Ernährung? Die moderne Ernährungswissenschaft hat dazu in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen, die in dieses Buch eingeflossen sind. Die neue zentrale Botschaft lautet: Es kommt vor allem auf eine angemessene, nicht zu üppige Kalorienzufuhr an. Bei der Zusammensetzung aus Fett, Kohlenhydraten und Eiweiß gibt es dagegen viel Spielraum, sodass jeder Mensch reichlich Wahlmöglichkeiten hat und damit seine Wunschkost finden kann. Natürlich brauchen wir auch die richtigen Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, die wir vor allem in den naturbelassenen, weniger verarbeiteten Lebensmitteln finden.

Wir konsumieren weiterhin zu viel Fleisch und Fleischprodukte, aber auch zu viel Zucker (z.B. in Form zuckerhaltiger Getränke) und Salz. Unsere Ernährung sollte besser pflanzlich betont sein und Fleisch und Fleischprodukte als Ergänzung betrachten. Im Grunde brauchen wir nur wenige Grundregeln zu beachten, die jedermann erlernen kann. Die meisten Menschen tun sich aber immer schwerer, die richtige Wahl zu treffen, angesichts des stetig wachsenden Angebots von Lebensmitteln sowie »Fast Food«-Produkten (verzehrfertige Imbisse wie Hamburger, Döner, Pizzen, Bratwurst, Backwaren etc.) und einer Werbung, die die Menschen bei ihrer Wahl beeinflusst. Die teilweise widersprüchlichen Aussagen zum Thema Ernährung in den Medien und im Internet tun ein Übriges, dass sich die meisten Menschen am Ende überfordert fühlen.

In dieser Situation ist es umso wichtiger, sich auf solide Informationsquellen verlassen zu können. Zu diesen gehört »Kalorien mundgerecht« ohne Zweifel. Dieser Klassiker (der Nährwerttabellen) erscheint bereits in der 17. Auflage und erlaubt es jedem Leser, sich schnell einen Überblick über die wichtigsten Lebensmittel und viele Fertigprodukte, einschließlich beliebter Fast Food-Speisen, zu verschaffen. Die Angaben beziehen sich dabei auf übliche Portionsgrößen, sodass umständliche Rechnerei entfällt. Neben dem Kaloriengehalt Ihrer Speisen

finden Sie rasch Angaben zu den Mengen an Fett, Zucker und Salz, aber auch Ballaststoffen.

»Kalorien mundgerecht« verfolgt damit das Ziel, Ihnen die Lebensmittel- und Speisenauswahl zu erleichtern, besonders dann, wenn Sie ein Problem mit Ihrem Körpergewicht haben oder einfach Ihr Gewicht halten wollen. Für Menschen mit Diabetes wird außerdem der Kohlenhydratgehalt in Form von Broteinheiten (BE) oder Kohlenhydrateinheiten (KE) angegeben.

Personen, die auf den Salzgehalt ihres Essens achten sollten, z.B. weil sie einen zu hohen Blutdruck haben, finden in den Tabellen auch Angaben zum Salzgehalt. Diese 17. Auflage enthält viele völlig neue Inhalte, wie z.B. viele laktose- und glutenfreie Produkte, mehr vegane Produkte, aber auch neue Fast Food-Produkte und berücksichtigt damit aktuelle Trends des Lebensmittelmarktes und der Verzehrsgewohnheiten. Darüber hinaus finden Sie zahlreiche spezielle Produkte aus der Schweiz, aber auch aus der Türkei und anderen Ländern.

Wer sich grundsätzlich noch einmal informieren möchte, was unter einer gesunden Ernährung zu verstehen ist, findet im Eingangsteil viele wertvolle Hinweise, die auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) beruhen. Die DGE gibt im Auftrag der Bundesregierung wissenschaftlich gesicherte, herstellernerneutrale Empfehlungen heraus. Damit ist »Kalorien mundgerecht« die ideale Informationsquelle für jeden Bürger und jede Fachkraft. Den Verfassern ist es erneut überzeugend gelungen, neue Erkenntnisse einzubeziehen und leicht verständlich darzustellen. Damit kann ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, viel Spaß und Erkenntnisgewinn bei der Lektüre der neuen Ausgabe von »Kalorien mundgerecht« versprechen.

Prof. Dr. Hans Hauner

Lehrstuhl für Ernährungsmedizin der Technischen Universität München