AUSGEWOGENE NÄHRSTOFFAUSWAHL – MIT LEBENSMITTELN AUS DOSEN GUT ERREICHBAR

Lebensmittel aus der Dose sind vielfältig und tragen durch ihren Nährstoff-, Mineralstoff- und Vitamingehalt bei sorgfältiger Zubereitung und Auswahl zur gesunden Ernährung bei. Darüber hinaus sind sie schnell zubereitet und bieten Verbrauchern eine wertvolle Erleichterung im immer hektischer werdenden Alltag.

Die Tabelle mit dem Tagesbeispielplan zeigt die durchschnittlichen Nährwerte frisch zubereiteter Lebensmittel im Vergleich zu Lebensmitteln aus Dosen. Über den Tag verteilt sollten zusätzlich mindestens 1,5 Liter energiearme bis -freie Flüssigkeiten wie Tee, Mineralwasser oder Saftschorlen getrunken werden.

Tagesbeispielplan – aus frischen Lebensmitteln

Frühstück (ca. 520 kcal) Kaffee, Milch, Zucker, Vollkornbrot, Quark, Marmelade, Käse	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
200 ml Kaffee, 10 ml Milch, 3,5% Fett, 10 g Zucker	51	0,7	0,4	11,1	0,1	0	0	0
100 g Vollkornbrot	201	6,1	1,0	41,1	0,1	0	0	0,4
50 g Magerquark	38	9	0	2,6	0	0	61,3	0,3
20 g Kirschkonfitüre	56	0,1	0	13,5	0	0,2	0	0
25 g Edamer, 45% Fett i. Tr.	88	6,3	7,0	0	2,1	0,2	200	0,2
200 ml Orangensaft	90	1,8	0,3	17,8	0,1	65	100	0

Zwischenmahlzeit (ca. 100 kcal) Apfel	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
200 g Apfel mit Schale	106	0,7	0,9	23,3	0	24	0	0

Mittagessen (ca. 600 kcal) Nudelauflauf, Erbsen-Möhrengemüse	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
50 g (Vollkorn-)Nudeln, roh	162	6,7	1,3	30,3	0,1	0	0	0
60 g Erbsen	49	4,2	0,4	7,0	0,1	12	0	0
60 g Möhren	18	0,6	0,1	3,5	0	3	0	0
80 g frische Champignons	12	2,2	0,2	0,4	0	3	0	0
50 g gekochter Schinken	57	9,2	1,9	0,5	0,9	0	0	0,5
8 g Butter/Margarine	59	0,1	6,6	0,1	2,0	0	1,3	0,04
8 g Weizenmehl, Type 1050	27	0,9	0,1	5,4	0	0	0	0
10 ml Sahne, 30% Fett	30	0,2	3,1	0,3	0,9	0	8	0,03
30 g Ei	46	3,8	3,3	0,2	1,3	0	0	0
30 g geriebener Parmesan	132	9,7	10,4	0	3,1	0	400	0,4
Senf, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühwasser	3	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0	0,8

Zwischenmahlzeit (ca. 130 kcal) Fruchtjoghurt	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
150 g Naturjoghurt, 1,5% Fett	61	4,5	2	5,5	0,7	1,5	150	0,15
50 g Banane	48	0,6	0,1	10,6	0	6	0	0
5 g Zucker	20	0	0	5,0	0	0	0	0
4 ml Zitronensaft	2	0	0	0,4	0	1	0	0

Abendessen (ca. 490 kcal) Italienischer Brotsalat	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
50 g Vollkornbrot	101	3,1	0,5	20,5	0,1	0	0	0,2
40 g Paprika, frisch	15	0,5	0,2	2,6	0	56	0	0
80 g Tomate	15	0,7	0,2	2,4	0	17	0	0
30 g Frühlingszwiebel	12	0,3	0,1	2,5	0	8	0	0
30 g Kopfsalat	4	0,4	0,1	0,3	0	4	0	0
30 g Zucchini, frisch	6	0,5	0,1	0,7	0	5	0	0
50 ml Gemüsebrühe	1	0,2	0	0,1	0	0	0	0,3
50 g Salami	185	9,2	16,5	0	0,2	0	17,5	0,2
30 g Mozzarella	68	5,9	4,8	0	0,1	0	189,6	0,2
10 ml Olivenöl	88	0	10	0	7,1	0	0	0
Essig, Salz, Pfeffer, Kräuter	2	0,1	0	0,1	0	2	0	0,4
Gesamt ca.	**1840**	**88**	**72**	**208**	**19**	**208**	**1128**	**4,1**

Nährwertberechnungsgrundlagen: Nährwertberechnung aufbauend auf den Bundeslebensmittelschlüssel BLS II.3.1 der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel; **beBob** – Software für medizinisch beratende Tätigkeiten, Copyright © 2007

Tagesbeispielplan – hauptsächlich aus Lebensmitteln in Dosen

Frühstück (ca. 520 kcal) Kaffee, Milch, Zucker, Vollkornbrot, Quark, Marmelade, Käse	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
200 ml Kaffee, 10 ml Milch, 3,5% Fett, 10 g Zucker	51	0,7	0,4	11,1	0,1	0	0	0
100 g Vollkornbrot **(Dose)**	201	6,1	1,0	41,1	0,1	0	0	0,4
50 g Magerquark	38	9	0	2,6	0	0	61,3	0,3
20 g Kirschkonfitüre **(Dose)**	56	0,1	0	13,5	0	0,2	0	0
25 g Edamer, 45% Fett i. Tr.	88	6,3	7,0	0	2,1	0,2	200	0,2
200 ml Orangensaft	90	1,8	0,3	17,8	0,1	65	100	0

Zwischenmahlzeit (ca. 130 kcal) Apfelkompott	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
150 g Apfelmus	126	0,4	0,5	29,1	0	4	0	0

Mittagessen (ca. 580 kcal) Nudelauflauf, Erbsen-Möhrengemüse	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
50 g (Vollkorn-)Nudeln, roh	162	6,7	1,3	30,3	0,1	0	0	0
120 g Erbsen/Möhren **(Dose)**	55	4,1	0,4	8,3	0	5	0	0,3
80 g Champignons **(Dose)**	12	2,1	0,2	0,4	0	1	0	0,2
50 g gekochter Schinken	57	9,2	1,9	0,5	0,9	0	0	0,5
8 g Butter/Margarine	59	0,1	6,6	0,1	2,0	0	1,3	0,04
8 g Weizenmehl, Type 1050	27	0,9	0,1	5,4	0	0	0	0
10 ml Sahne, 30% Fett	30	0,2	3,1	0,3	0,9	0	8	0,03
30 g Ei	46	3,8	3,3	0,2	1,3	0	0	0
30 g geriebener Parmesan **(Dose)**	132	9,7	10,4	0	3,1	0	400	0,4
Senf, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühwasser	3	0,2	0,1	0,2	0,1	0	0	0,8

Zwischenmahlzeit (ca. 120 kcal) Fruchtjoghurt (Fertigprodukt)	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
150 g Joghurt mit Fruchtzubereitung 1,5% Fett	125	4,4	1,9	21,3	0,6	2	200	0,1

Abendessen (ca. 490 kcal) Italienischer Brotsalat	kcal	E/g	F/g	KH/g	EUFS/g	Vitamin C/mg	Calcium/mg	Natrium/g
50 g Vollkornbrot **(Dose)**	101	3,1	0,5	20,5	0,1	0	0	0,2
40 g Paprika	12	0,5	0,2	2,0	0	14	0	0,1
80 g Tomate **(Dose)**	13	0,6	0,2	1,9	0	4	0	0,2
30 g Frühlingszwiebel	12	0,3	0,1	2,5	0	8	0	0
30 g Kopfsalat	4	0,4	0,1	0,3	0	4	0	0
30 g Zucchini, frisch	6	0,5	0,1	0,7	0	5	0	0
50 ml Gemüsebrühe	1	0,2	0	0,1	0	0	0	0,3
50 g Salami	185	9,2	16,5	0	0,2	0	17,5	0,2
30 g Mozzarella	68	5,9	4,8	0	0,1	0	189,6	0,2
10 ml Olivenöl **(Dose)**	88	0	10	0	7,1	0	0	0
Essig, Salz, Pfeffer, Kräuter	2	0,1	0	0,1	0	2	0	0,4
Gesamt ca.	**1850**	**87**	**71**	**210**	**19**	**114**	**1177**	**4,9**

Nährwertberechnungsgrundlagen: Nährwertberechnung aufbauend auf den Bundeslebensmittelschlüssel BLS II.3.1 der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel; **beBob** – Software für medizinisch beratende Tätigkeiten, Copyright © 2007

Argumente für eine vielseitige Dosenauswahl

- Lebensmittel in Dosen sind **gesund**. Sie enthalten laut Nährwertuntersuchungen genauso viele essentielle Nährstoffe und Vitamine wie vergleichbare Gerichte, die aus frischen Lebensmitteln nach haushaltsüblichen Rezepten zubereitet wurden.
- Lebensmittel in Dosen sind qualitativ **hochwertig**. Durch schonende Erhitzung werden die Lebensmittel **ohne Konservierungsstoffe haltbar** gemacht. Viele Vitamine bleiben durch die Verfahren erhalten und die **Weißblechverpackung schützt** vor den Vitaminkillern Licht und Luft.
- Lebensmittel in Dosen sind zeitgemäß und vielseitig. Sie lassen sich auch für ungeübte Köche einfach und schnell zubereiten.
- Alle Lebensmittel in Dosen sind **lange haltbar, ohne Energieaufwand lagerfähig und umweltfreundlich recyclebar**.
- Beulen und Knicke sind dank der hochelastischen und **lebensmittelechten Innenbeschichtung** unproblematisch. Sie führt dazu, dass bei beschichteten Dosen kein Umfüllen des nicht sofort verzehrten Inhalts nach dem Öffnen erforderlich ist. Wenn die Dosen mit einem kantenfreien Dosenöffner geöffnet werden, schließt der Deckel perfekt ab und sie können im Kühlschrank bedenkenlos zwei bis drei Tage aufbewahrt werden. Geöffnete un- und teilbeschichtete Dosen sollten in ein geeignetes Vorratsgefäß umgefüllt werden.
- Lebensmittel aus Dosen können ideal im **Beratungsgespräch** und damit später im häuslichen Alltag der Klienten integriert werden, da sie eine gesunde, vielseitige und praktische Ernährung sinnvoll ergänzen.