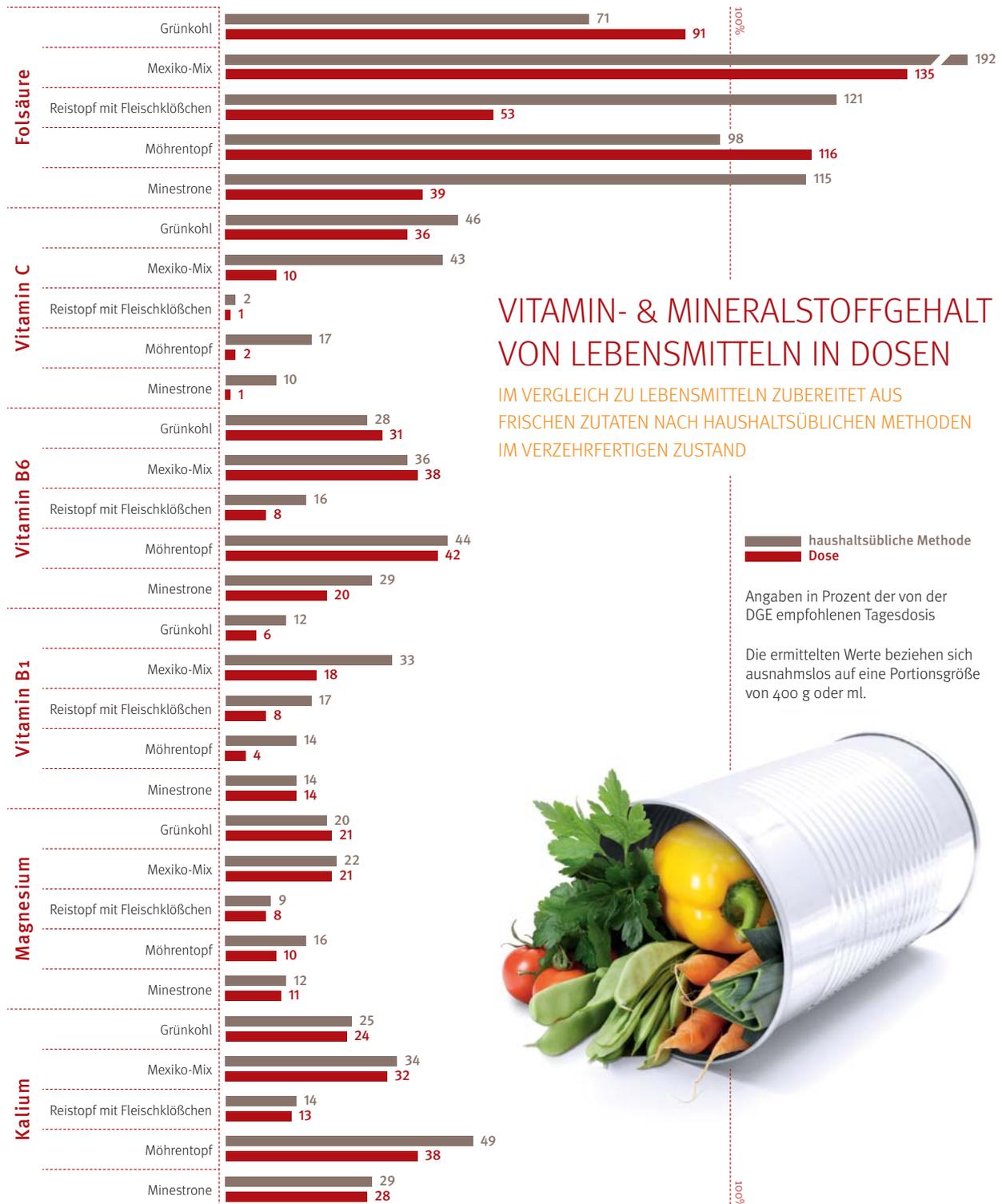


NÄHRWERTUNTERSUCHUNG VERGLEICH VON LEBENSMITTELN AUS DER DOSE MIT GERICHTEN AUS HAUSHALTSÜBLICHER ZUBEREITUNG



VITAMIN- & MINERALSTOFFGEHALT VON LEBENSMITTELN IN DOSEN

IM VERGLEICH ZU LEBENSMITTELN ZUBEREITET AUS
FRISCHEN ZUTATEN NACH HAUSHALTSÜBLICHEN METHODEN
IM VERZEHRFERTIGEN ZUSTAND

■ haushaltsübliche Methode
■ Dose

Angaben in Prozent der von der DGE empfohlenen Tagesdosis

Die ermittelten Werte beziehen sich ausnahmslos auf eine Portionsgröße von 400 g oder ml.



ERLÄUTERUNGEN ZUR NÄHRWERTUNTERSUCHUNG

Ziel der Untersuchung:

Vergleich von Lebensmitteln aus der Dose mit Gerichten, die nach haushaltsüblichen Bedingungen aus frischen Zutaten verzehrfertig zubereitet wurden im Hinblick auf die Nährstoffzusammensetzung und somit den Gesundheitswert.

Hintergrundinformation:

Untersuchung des unabhängigen Instituts für Lebensmittelqualität in Willich im Juni 2008.

In Zusammenarbeit mit der Hochschule Niederrhein und Fresenius wurden 19 Gerichte sowie Gemüseprodukte aus Dosen mit selbst zubereiteten Gerichten aus frischen Zutaten verglichen.

Ablauf:

Frische Lebensmittel wurden nach haushaltsüblichen Rezepten und Garmethoden zubereitet.

Dosenprodukte wurden auf ca. 60 °C erwärmt.

Untersucht wurden Brennwert, Fett, Proteine, Kohlenhydrate, ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe.

Auswertung nach D-A-CH Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr.

Ergebnisse: Hauptnährstoffe und Mineralstoffe

Bei Brennwert, Fett, Proteinen, Kohlenhydraten und Ballaststoffen lassen sich keine signifikanten Unterschiede ausmachen.

Bei Kalium und Magnesium liegen die Ergebnisse insgesamt fast gleichauf.

Absolut betrachtet leisten alle der untersuchten Gerichte einen spürbaren bis deutlichen Beitrag zur Versorgung mit den untersuchten Mineralstoffen.

Ergebnisse: Vitamine

Vitamin C ist nur einzeln in der Höhe nachweisbar, dass es einen Beitrag zur täglichen Gesamtversorgung leisten kann, unabhängig davon, ob es sich um frisch zubereitete oder Dosengerichte handelt.

Bei den B-Vitaminen gibt es einen geringen Vorteil für die frisch zubereiteten Produkte.

Bei Folsäure gibt es kein eindeutiges Ergebnis.

Insgesamt liegen die Vitamingehalte in den Gerichten aus der Dose fast durchweg im, für die Deckung des Bedarfs, relevanten Bereich.

Fazit:

Lebensmittel aus der Dose haben einen vergleichbar hohen Nährwert wie Lebensmittel, die nach haushaltsüblichen Garmethoden zubereitet wurden.

Lebensmittel aus der Dose eignen sich sehr gut als Alternative zu Gerichten, die nach haushaltsüblichen Methoden zubereitet werden.

Lebensmittel aus der Dose können den Speiseplan auf abwechslungsreiche Weise bereichern.