

DER AK-AMPELRECHNER

... ausschneiden

... zusammenklappen

... einstecken

und Nährwerttabellen auf Lebensmittelverpackungen übersetzen!



AK Ampelrechner

WIE VIEL IST VIEL?

	Zucker	Fett	gesättigte Fette	Salz
VIEL in 100g	über 15g	über 20g	über 5g	über 1,5g
MITTEL in 100g	5 - 15g	3 - 20g	1,5 - 5g	0,3 - 1,5g
WENIG in 100g	unter 5g	unter 3g	unter 1,5g	unter 0,3g

Bei Getränken gilt die Hälfte!

ACHTUNG: Wie viel Zucker, Fett, gesättigte Fette und Salz man tatsächlich aufnimmt, hängt von der Portionsgröße ab!

AK Infos

WIE VIEL IST GUT FÜR MICH?

Empfehlungen der Deutschen, Österreichischen und Schweizerischen Gesellschaften für Ernährung

	Kalorien (Kcal/Tag)		Zucker* (g/Tag) maximal	Fett* (g/Tag) maximal	Ges. Fette* (g/Tag) maximal	Salz (g/Tag) maximal			
	↑	↓				= Na x 2,5			
Kinder									
4-7 Jahre	1400	1500	36	40	53	56	15	16	3
7-10 Jahre	1700	1900	45	50	64	72	18	20	5
10-15 Jahre	2100	2400	55	63	79	90	23	26	6
Jugendliche									
15-19 Jahre	2000	2500	52	65	65	81	22	27	6
Erwachsene									
20-25 Jahre	1900	2500	50	65	61	81	20	27	6
25-51 Jahre	1900	2400	50	63	61	78	20	26	6
51-65 Jahre	1800	2200	47	58	58	71	19	24	5
Über 65 Jahre	1600	2000	42	52	52	65	17	22	5

* Zucker: max 11 Energie%; Fett: Kinder max 35 E%; ab 15 Jahren max 30 E%; gesättigte Fette: max 10 E%

Tipp:
Folieren und ins Geldbörse stecken – so haben Sie Ihren persönlichen Ernährungsscoach immer dabei!

Nährwert mit Mehrwert

Die Nährwertkennzeichnung ist **freiwillig**. Nicht auf jeder Verpackung werden sich daher Angaben über Fett, gesättigte Fette, Zucker und Salz finden.

Wenn „**alle Acht**“ angegeben sind (Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker, Fett, gesättigte Fette, Ballaststoffe, Natrium) findet man alles, was man zum Übersetzen braucht. Salz steht als „Natrium“ drauf und muss mit 2,5 multipliziert werden, bevor man die „Salzfarbe“ zuordnen kann.

Wenn nur die „**großen Vier**“ (Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett) drauf stehen, kann man nur Fett direkt umrechnen. Und: Bei Getränken sind Kohlenhydrate immer Zucker! Bei vielen Speisen gilt das auch, zumindest annäherungsweise. Nur bei stärkereichen Produkten (Pizza, Reisgerichte, Fertignudeln, Mehlspeisen etc) sind nennenswerte Mengen der Kohlenhydrate keine „einfachen Zucker“. Hier kann man den Zuckergehalt nicht aus der angegebenen Kohlenhydratmenge ableiten.