

Denise Jung

Zur Bedeutung energiereduzierter Lebensmittel für die Gewichtsreduktion

Staatsexamensarbeit

Jung, Denise: Zur Bedeutung energiereduzierter Lebensmittel für die Gewichtsreduktion, Hamburg, Bachelor + Master Publishing 2014

Originaltitel der Abschlussarbeit: Zur Bedeutung energiereduzierter Lebensmittel für die Gewichtsreduktion

Buch-ISBN: 978-3-95820-123-1

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95820-623-6

Druck/Herstellung: Bachelor + Master Publishing, Hamburg, 2014

Covermotiv: © Kobes - Fotolia.com

Zugl. Universität Paderborn, Paderborn, Deutschland, Staatsexamensarbeit, August 2013

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Bachelor + Master Publishing, Imprint der Diplomica Verlag GmbH
Hermannstal 119k, 22119 Hamburg
<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2014
Printed in Germany

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| 1 Einleitung | 1 |
| 2 Ernährung und Gesundheit im Überfluss | 3 |
| 2.1 Veränderte Ernährungsbedingungen..... | 3 |
| 2.2 Definition und Entstehung von Übergewicht..... | 5 |
| 2.3 Übergewichtsprävalenz und gesundheitliche Folgen..... | 7 |
| 2.4 Ernährungsempfehlungen..... | 10 |
| 3 Energiereduzierte Lebensmittel | 14 |
| 3.1 Erwartungen an energiereduzierte Lebensmittel..... | 14 |
| 3.2 Definition und Abgrenzung | 15 |
| 3.3 Eigenschaften und gesundheitliche Auswirkungen der Energiesubstitute..... | 16 |
| 3.3.1 Zuckerersatz..... | 16 |
| 3.3.2 Fettersatz..... | 23 |
| 3.4 Möglichkeiten und Grenzen energiereduzierter Lebensmittel in der Ernährung..... | 27 |
| 3.5 Ausblick auf transparente Nährwertangaben..... | 31 |
| 4 Schlussbetrachtung | 34 |
| 5 Literatur | 36 |
| 6 Anhang | 42 |

Abbildungen

| | | |
|--------------|--|----|
| Abbildung 1: | Entwicklung der Prävalenz von Präadipositas und Adipositas..... | 8 |
| Abbildung 2: | Überblick der Süßungsmittel | 17 |
| Abbildung 3: | Insulinausschüttung unter Einfluss von Zucker und Süßstoffen im Vergleich zu Wasser..... | 21 |
| Abbildung 4: | Ampelkennzeichnung eines fettreduzierten Käses..... | 32 |
| Abbildung 5: | Durchschnittlicher Tagesbedarf an Energie und Nährstoffen..... | 42 |
| Abbildung 6: | Entstehungsfaktoren von Übergewicht..... | 43 |
| Abbildung 7: | Die 10 Regeln der DGE..... | 44 |
| Abbildung 8: | DGE-Ernährungskreis (Graphische Umsetzung der 10 Regeln der DGE)..... | 45 |

Tabellen

| | | |
|------------|--|----|
| Tabelle 1: | Richtwerte für die tägliche Energiezufuhr bei hoher körperlicher Aktivität... | 4 |
| Tabelle 2: | Gewichtsklassifikation bei Erwachsenen anhand des BMI..... | 6 |
| Tabelle 3: | Grenzwerte des Taillenumfangs für ein erhöhtes metabolisches und kardiovaskuläres Risiko bei Erwachsenen..... | 6 |
| Tabelle 4: | Eigenschaften der Zuckeralkohole..... | 19 |
| Tabelle 5: | In der EU zugelassenen Süßstoffe seit Dezember 2009..... | 22 |
| Tabelle 6: | Vergleich der Nährwertangaben konventioneller und energiereicherter Lebensmittel..... | 30 |
| Tabelle 7: | Nährwertbezogene Angaben und Bedingungen für ihre Verwendung..... | 46 |
| Tabelle 8: | Nährstoffgrenze für die Ampelkennzeichnung von Lebensmitteln..... | 46 |
| Tabelle 9: | Nährstoffgrenze für die Ampelkennzeichnung von Getränken..... | 47 |

Abkürzungen

| | |
|------|--|
| ADI | Acceptable Daily Intake |
| BLL | Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde |
| BMI | Body Mass Index |
| DGE | Deutsche Gesellschaft für Ernährung |
| EFSA | European Food Safety Authority |
| GDA | Guideline Daily Amount |
| GfK | Gesellschaft für Konsumforschung |
| WHO | Weltgesundheitsorganisation |