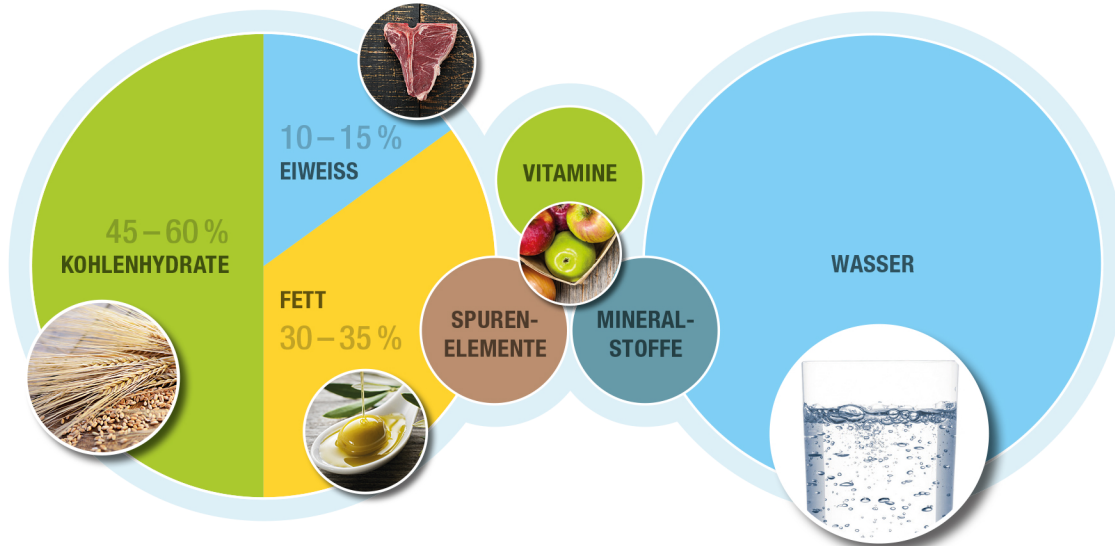


# Zusammensetzung der Nahrung

Unsere Ernährung setzt sich wie folgt zusammen:



## Internet-Tipp:

Nutzen Sie auch unsere Ernährungspyramide, die Sie online bestellen oder downloaden können:

[www.diabetes.ascensia.de/mein-diabetes-service/bestellcenter](http://www.diabetes.ascensia.de/mein-diabetes-service/bestellcenter)

# Wie berechnet man den Energiebedarf eines Menschen?

ALTER	KCAL / TAG		MEGA JOULE / TAG	
	Männer*	Frauen*	Männer*	Frauen*
15 bis unter 19 Jahre	2900	2300	12,1	9,6
19 bis unter 25 Jahre	2900	2200	12,1	9,2
25 bis unter 51 Jahre	2800	2100	11,7	8,8
51 bis unter 65 Jahre	2500	2000	10,5	8,4
65 Jahre und älter	2300	1800	9,6	7,5

\* Bei einem Physical Activity Level von 1,6

Quelle: DGE: Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr  
Dachreferenz-Werte, Frankfurt/Main, 2000

## Tagesbedarf an:

### Eiweißen

- 0,8–1,1 g pro kg Körpergewicht täglich beim gesunden Erwachsenen
- Säuglinge und Kinder haben einen höheren Eiweißbedarf
- In der Schwangerschaft erhöht sich der Bedarf ab der 4. SSW

### Kohlenhydraten

50 % der Tageskalorienmenge sollten aus Kohlenhydraten stammen (vorzugsweise komplexe Kohlenhydrate)

### Fetten

30–35 % der Tageskalorienmenge sollten aus Fetten stammen

### Ballaststoffen

40 g pro Tag

### Wasser

1,5–2,0 Liter pro Tag