



Begriffssammlung

Kalorie / k	Eigentlich veraltete Maßeinheit der Energie, die aber auch heute noch sehr gebräuchlich ist. Die neue Einheit ist das Joule.
Kilokalorie / kcal	Da die Kalorie eine sehr kleine Einheit ist, werden die Angaben zum Energiegehalt von Nahrungsmitteln üblicherweise in Kilokalorien (1 kcal = 1000 Kalorien) gemacht.
Joule / J	Heute international zu verwendende Maßeinheit für die Energie. 1978 ist die Einheit Kalorie offiziell durch die Einheit Joule ersetzt worden. 1 Kalorie entspricht 4,184 Joule.
Kilojoule / kJ	Der Energiegehalt (Brennwert) von Nahrungsmitteln wird in Joule angegeben. Da das Joule eine sehr kleine Einheit ist, werden die Angaben zum Energiegehalt von Nahrungsmitteln üblicherweise in Kilojoule (1 kJ = 1000 J) gemacht.
Fette	<p>Gehören zusammen mit den Kohlenhydraten und Proteinen (Eiweiß) zu den Hauptnährstoffen.</p> <p>Die Nahrungsfette bestehen aus Glycerin, das mit drei Fettsäuren verbunden ist. Die Eigenschaften der einzelnen Fette ergeben sich aus den unterschiedlichen Fettsäuren. Daneben enthalten manche Fette noch fettähnliche Begleitstoffe wie z. B. das Cholesterin.</p> <p>Fette sind der Hauptenergielieferant für den menschlichen Organismus (9,1 kcal/g), wichtiger Bestandteil der Zellmembranen und Träger fettlöslicher Vitamine.</p>
Protein = Eiweiß	<p>Gehört neben Fetten und Kohlenhydraten zu den Hauptnährstoffen. Proteine sind aus einzelnen Aminosäuren zusammengesetzt und dienen dem Körper als Bausteine für Zellen und für verschiedene Wirkstoffe (Enzyme, Hormone und Abwehrstoffe).</p> <p>Während die Fette in der Kost zeitweilig fehlen können, benötigt der Körper eine ständige Zufuhr von Eiweiß, da er selbst kein Eiweiß herstellen kann.</p>
Kohlenhydrate	Kohlenhydrate dienen dem menschlichen Körper primär als Energielieferanten. Die Kohlenhydrate können nach ihrer chemischen Zusammensetzung in Einfach- (z. B. Glukose, Traubenzucker), Zweifach- (z. B. Saccharose, Haushaltszucker) und Vielfachzucker (z. B. Stärke) eingeteilt werden. Kohlenhydrate sind neben Fetten und Eiweißen der wichtigste Nährstoff des Menschen.
Cholesterin	Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz. Sie wird benötigt für die Bildung von Gallensäuren, Hormonen, sowie Vitamin D und ist am Aufbau der Zellmembranen beteiligt.
µg	Mikrogramm: 1.000 µg = 1 mg; 1.000.000 µg = 1 g
mg	Milligramm: 1.000 mg = 1 g