

Alexandra Schek:

# Aktuelles in Kürze

Ernährungsbericht 2004

**TAB. 1** Energie- und Nährstoffzufuhr Jugendlicher und Erwachsener

	Alte/ Neue Länder	Männer			Frauen			SOLL- Wert (DGE)
		15-18 Jahre	19-24 Jahre	25-50 Jahre	15-18 Jahre	19-24 Jahre	25-50 Jahre	
<b>Energie</b>	AL	2380	2333	2418	2132	2087	2319	2400/1900
[kcal]	NL	2320	2258	2543	2045	2022	2301	
<b>Kohlenhydrate</b>	AL	51,4	49,5	45,0	52,8	52,3	47,7	50-60
[Energie%]	NL	49,3	46,9	42,2	51,1	49,5	45,4	
niedermolekulare Zucker	AL	24,4	22,9	20,5	25,2	25,4	21,7	(<10)
	NL	24,5	23,0	19,6	26,0	26,3	21,5	
hochmolekulare Zucker (z.B. Stärke)	AL	26,8	26,2	22,9	27,4	26,4	25,3	(>30)
	NL	24,4	23,5	20,6	24,7	22,7	22,9	
<b>Fette</b>	AL	34,7	35,6	35,5	33,8	33,1	34,2	30-35
[Energie%]	NL	37,0	37,8	37,3	35,7	35,8	36,1	
gesättigte Fettsäuren	AL	13,8	14,0	13,8	13,4	13,5	14,1	10
	NL	14,5	14,9	14,4	14,3	14,3	14,6	
einfach ungesättigte Fettsäuren	AL	11,6	11,7	12,1	11,1	11,0	11,8	>13
	NL	13,0	13,3	13,5	12,5	12,4	13,1	
mehrfach ungesättigte Fettsäuren	AL	6,7	7,3	7,0	6,5	6,1	5,8	7
	NL	6,9	7,1	6,8	6,5	6,5	5,9	
<b>Proteine</b>	AL	12,8	13,4	13,7	12,4	12,9	13,9	10-15
[Energie%]	NL	12,5	13,6	13,4	12,2	12,3	13,5	
<b>Alkohol</b>	AL	0,3	0,6	5,1	0,2	0,8	3,4	0
[Energie%]	NL	0,4	0,9	6,4	0,2	1,3	4,2	
<b>Ballaststoffe</b>	AL	24	23	22	23	22	25	30
[g]	NL	23	21	22	21	21	24	

Auszug aus dem Ernährungsbericht 2004, S. 34 ff.