

Von: **Nestlé Ernährungsberatung**
<ernaehrungsstudio@de.nestle.com>
Datum: 13. Juni 2008
Betreff: Nestlé Ernährungsberatung

Sehr geehrte Frau --,

vielen Dank für Ihre E-Mail und Ihr Interesse an unserem Produkt Nestlé Fitness & Fruits.

Nestlé Fitness & Fruits enthält 25,6 % getrocknete Früchte. Trockenfrüchte enthalten einen hohen Anteil an fruchteigenem Zucker, der sich aus Glucose (=Traubenzucker), Fructose (=Fruchtzucker) und Saccharose (=Rohr- oder Rübenzucker, auch "Haushaltszucker") zusammensetzt. Neben Zucker s.o. enthalten Trockenfrüchte noch Ballaststoffe sowie Spuren an Fett und Eiweiß.

Lassen Sie uns die Betrachtung des Nährstoffs Zucker an einem Beispiel vertiefen:

Ein frischer Apfel enthält im Durchschnitt 2% Glucose, 5,7% Fructose und 2,5% Saccharose, das sind insgesamt 10,2% Zucker - bei einem Wassergehalt von 84,9%. Auf die Trockensubstanz berechnet enthält also ein Apfel rund 67% Zucker. Je nach Restwassergehalt hat also ein Apfelchip bis zu 67% Zucker, also 13% Glucose, 37,5 % Fructose und 16,5 % Saccharose.

Ähnlich wie beim Apfel verhält es sich bei anderen Trockenfrüchten, wobei der Zuckeranteil - je nach Frucht - noch höher sein kann. Genau wie bei frischem Obst wird dieser Zucker aufgrund des natürlichen Ballaststoffgehalts langsam vom Körper aufgenommen.

Für die Herstellung der knusprigen Getreidekost wird noch zusätzlich Zucker verwendet. Getreidekost wird entweder in Fett knusprig geröstet oder mit geringen Mengen Zucker überzogen, wobei letzteres Kalorien spart (Zucker hat 4 kcal, Fett 9 kcal pro 100g).

Zucker ist ein Lebensmittel und hat in der vollwertigen Ernährung nach den wissenschaftlichen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE seinen Platz und seinen Sinn. Nur sollte Zucker in Maßen verwendet werden, wie andere Lebensmittel auch, z. B. Fette. Ein ausgewogener Tageskostplan für Erwachsene kann bis zu 60 g Zucker enthalten. Leider verzehrt der Bürger im Durchschnitt durch Essen und Trinken jedoch täglich etwa 100 g Zucker.

Nestlé Frühstückscerealien enthalten als Bestandteil Getreide und sie bieten die Möglichkeit, es mit Milch und frischem Obst

ideal zu ergänzen. Getreide, Milch und Obst werden immer wieder als wichtige Komponenten eines gesunden Frühstücks genannt.

Zubereitet mit fettarmer Milch lässt sich die Mahlzeit noch prima mit Obst ergänzen, ohne die für ein Frühstück zulässige Kalorienmenge pro Portion zu überschreiten.

Auch in der Broschüre "Gesund genießen" finden Sie viele Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung und praktische Tipps als Basis für körperliches und geistiges Wohlbefinden. Die Broschüre können Sie hier im Nestlé Ernährungsstudio kostenlos downloaden.

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne wieder direkt an uns.

Mit freundlichen Grüßen

Nestlé Ernährungsberatung
Dr. Elke Arms

Nestlé Deutschland AG
Ernährungsberatung
Lyonerstr. 23
60523 Frankfurt am Main

Tel: 069/6671-8888

Fax: 069/6671-4785

e-Mail: ernaehrungsberatung@de.nestle.com

Internet: www.nestle.de

Aufsichtsratsvorsitzender: Prof. Dr. Werner Bauer
Vorstand: Gerhard Berssenbrügge (Vorsitzender), Hans-Dieter
Bischof, Stefan de Loecker, Elke Strathmann, Hubert Stücke
Sitz: Frankfurt am Main – Registergericht: Amtsgericht
Frankfurt am Main, HRB 28163