

<http://via-alia.at/rN4.pdf>

*Relative Nährwerttabelle - Liste 4  
gruppiert nach Nährstoff  
absteigend sortiert nach relativem Nährwert des Nährstoffs*

*Elfriede Grund*

## ***Abkürzungen der Überschrift***

### *Energie:*

*kc: Kilokalorien*

*Kh: Kohlehydrate*

*Pr: Protein (Eiweiß)*

*Ft: Fett*

*gFS: gesättigte Fettsäuren*

*Ω6: Omega-6-Fettsäuren (Linolsäure)*

*Ω3: Omega-3-Fettsäuren (Linolensäure)*

*muFS: mehrfach ungesättigte Fettsäuren*

*euFS: einfach ungesättigte Fettsäuren*

*Bal: Ballaststoffe*

### *Vitamine:*

*A: Vitamin A (Retinol-Äquivalent)*

*E: Vitamin E (Tocopherol-Äquivalent)*

*C: Vitamin C (Ascorbinsäure)*

*K: Vitamin K (Phyllochinon)*

*B1: Vitamin B1 (Thiamin)*

*B2: Vitamin B2 (Riboflavin)*

*Nia: Niacin (Äquivalent) Vitamin B3*

*Pan: Pantothensäure (Vitamin B5)*

*B6: Vitamin B6 (Pyridoxin)*

*Biot: Biotin (Vitamin B7, Vitamin H)*

*Fol: Folsäure (Äquivalent, Vitamin B9)*

*B12: Vitamin B12 (Cobalamin)*

### *Mineralstoffe und Spurenelemente:*

*Na: Natrium*

*Ka: Kalium*

*Ca: Kalzium*

*Mg: Magnesium*

*Fe: Eisen*

*Jod: Jodid*

*Zn: Zink*

*Cu: Kupfer*

*Mn: Mangan*

*Se: Selen*

## ***Datenzeilen der Relativen Nährwerttabelle***

*Die erste Spalte (rot) ist der relative Nährwertindex für das Lebensmittel.*

*Die zweite Spalte enthält die Bezeichnung des Lebensmittels.*

*Die dritte Spalte enthält die Kalorien für 100g dieses Lebensmittels.*

*Die folgenden Spalten (violett) enthalten den relativen Nährwert der Nährstoffe lt. Überschrift.*

Nr	Link	Nährstoff	Wirkung	Seite
1	<a href="http://via-alia.at/rN4kh.pdf">http://via-alia.at/rN4kh.pdf</a>	Kohlehydrate	Kohlehydrate sind die wichtigsten Energielieferanten. Sie werden zu Glycose abgebaut und in Leber und Muskelzellen als Glykogen gespeichert. Sind die Glykogenspeicher voll, wird der Überschuss als Fett in den Fettdepots eingelagert.	8
2	<a href="http://via-alia.at/rN4pr.pdf">http://via-alia.at/rN4pr.pdf</a>	Protein	Proteine sind die Grundbausteine allen Lebens mit vielseitigen Aufgaben. Sie dienen als Baustoffe, Rezeptoren, Hormone, Enzyme, sie haben Transportfunktion und Schutzfunktion. Die Proteine setzen sich aus verschiedenen Aminosäuren zusammen, von denen der menschliche Organismus nicht alle selbst produzieren kann, sie müssen über die Nahrung zugeführt werden. Bei Mangel an Kohlehydraten können Proteine zu Glucose abgebaut und zur Energieversorgung herangezogen werden. Ein Mangel an Proteinen kann durch eine extrem einseitige Kost (Frutarier essen z.B. nur Früchte) auftreten, aber auch infolge von Verdauungsstörungen oder wenn zuwenig Vitamine des B-Komplexes zugeführt werden.	15
3	<a href="http://via-alia.at/rN4ft.pdf">http://via-alia.at/rN4ft.pdf</a>	Fette (Triglyceride)	Fette und Öle dienen dem menschliche Organismus als: Energilieferant (sogenannter Reservestoff), Isolatoren gegen Kälte, Lösungsmittel für nur fettlösliche Stoffe wie einige Vitamine, Schutzpolster für innere Organe und das Nervensystem, Bestandteil der Zellmembranen.  Fette liegen in gesättigter, einfach ungesättigter und mehrfach ungesättigter Form vor. Die einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden vom Gehirn, den Nerven, den Blutgefäßen und der Haut benötigt. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega 6 und Omega 3 sollten stets dem Bedarf entsprechend in ausgewogenem Verhältnis verzehrt werden.	23
4	<a href="http://via-alia.at/rN4gfs.pdf">http://via-alia.at/rN4gfs.pdf</a>	gesättigte Fettsäuren	Die gesättigten Fettsäuren dienen primär der Energiegewinnung. Gesättigte Fettsäuren sind bei Zimmertemperatur fest. Zum Braten und Backen sollten nur Fette mit überwiegend gesättigten Fettsäuren verwendet werden.	28

Nr	Link	Nährstoff	Wirkung	Seite
5	<a href="http://via-alia.at/rN4o6.pdf">http://via-alia.at/rN4o6.pdf</a>	Omega-6-Fettsäuren	Omega-6-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind Bestandteil der Zellwände, insbesondere der Haut und der Gefäßwände. Sie sind maßgeblich an der Wundheilung beteiligt.	31
6	<a href="http://via-alia.at/rN4o3.pdf">http://via-alia.at/rN4o3.pdf</a>	Omega-3-Fettsäuren	Omega-3-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind Bestandteil der Zellmembran, schützen die Gefäße und wirken entzündungshemmend.	36
7	<a href="http://via-alia.at/rN4mufs.pdf">http://via-alia.at/rN4mufs.pdf</a>	mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren werden vom Organismus bevorzugt als Bausteine verwendet. Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollten ausschließlich für die kalte Küche verwendet werden. Hitze wandelt die ungesättigten Fettsäuren in die sehr schädlichen Transfette um. Die sogenannten "gehärteten Fette" in den industriell gefertigten Nahrungsmitteln sind nichts anderes als Transfette und sollten unbedingt gemieden werden.	42
8	<a href="http://via-alia.at/rN4eufs.pdf">http://via-alia.at/rN4eufs.pdf</a>	einfach ungesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren fördern die Durchblutung, sorgen für eine geschmeidige Haut und sind für die Funktion der Nervenzellen wichtig.	49
9	<a href="http://via-alia.at/rN4bal.pdf">http://via-alia.at/rN4bal.pdf</a>	Ballaststoffe	Ballaststoffe sind unverdauliche Pflanzenfasern, sind aber für eine gute Verdaug unentbehrlich. Sie fördern die gesunde Darmflora.	55
10	<a href="http://via-alia.at/rN4a.pdf">http://via-alia.at/rN4a.pdf</a>	Vitamin A (Retinol-Äquivalent)	Vitamin A ist für das Sehen wichtig, hält Haut und Schleimhäute gesund, fördert die Progesteronbildung, die Spermienbildung und die Potenz. Eine Überdosis von Vitamin A aus tierischen Quellen ist giftig. Rote und Grüne Pflanzen liefern das Provitamin A, damit besteht keine Gefahr einer Überdosierung.	62
11	<a href="http://via-alia.at/rN4e.pdf">http://via-alia.at/rN4e.pdf</a>	Vitamin E (Tocopherol-Äquivalent)	Vitamin E neutralisiert freie Radikale, verlangsamt den Alterungsprozess und schützt vor Zellentartungen.	67
12	<a href="http://via-alia.at/rN4c.pdf">http://via-alia.at/rN4c.pdf</a>	Vitamin C (L-Ascorbinsäure)	Vitamin C ist ein Antioxidans, ist an der Produktion von Hormonen beteiligt, stabilisiert Knochen, Haut und Gefäßwände und fördert die Eisenaufnahme. Vitamin C ist hitzeempfindlich.	73

Nr	Link	Nährstoff	Wirkung	Seite
13	<a href="http://via-alia.at/rN4k.pdf">http://via-alia.at/rN4k.pdf</a>	Vitamin K (Phyllochinon)	Vitamin K ist an der Regulierung von Blutgerinnung, am Knochenstoffwechsel und Zellwachstum beteiligt und schützt vor Gefäßverkalkung. Ein Überschuss an Vitamin K hat keine Auswirkung, ist nicht schädlich, bringt jedoch auch keine Vorteile.	78
14	<a href="http://via-alia.at/rN4b1.pdf">http://via-alia.at/rN4b1.pdf</a>	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin B1 wirkt als Co-Enzym bei der Energiegewinnung für Nerven, Gehirn und Muskeln. Ohne B1 keine Energie!	85
15	<a href="http://via-alia.at/rN4b2.pdf">http://via-alia.at/rN4b2.pdf</a>	Vitamin B2 (Riboflavin)	Vitamin B2 wirkt als Co-Enzym bei der Energiegewinnung aus Kohlehydraten und Fetten. Es ist beteiligt an der Bildung und Funktion der roten und weißen Blutkörperchen und an der ordnungsgemäßen Funktion von Haut und Schleimhäuten.	95
16	<a href="http://via-alia.at/rN4nia.pdf">http://via-alia.at/rN4nia.pdf</a>	Niacin (Vitamin B3)	Niacin ist am Stoffwechsel, an der Energiegewinnung und an der Produktion von Magensäure und Gallenflüssigkeit beteiligt, senkt den Cholesterin- und Blutfettspiegel und erweitert die Blutgefäße.	100
17	<a href="http://via-alia.at/rN4pan.pdf">http://via-alia.at/rN4pan.pdf</a>	Pantothensäure (Vitamin B5)	Pantothensäure ist notwendig für das reibungslose Stoffwechselgeschehen, ist beteiligt an der Produktion von Hormonen, kurbelt die Fettverbrennung an und hat eine Schutzfunktion für Haut, Haar, Fingernägel und Schleimhäute.	109
18	<a href="http://via-alia.at/rN4b6.pdf">http://via-alia.at/rN4b6.pdf</a>	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Vitamin B6 ist an vielen Stoffwechselvorgängen beteiligt und besonders wichtig für den Eiweißstoffwechsel. Eiweißreiche Nahrung kann umgekehrt zu Vitamin B6 Mangel führen, was die Leistungsfähigkeit des Immunsystems schwächt und den Alterungsprozess fördert.	117
19	<a href="http://via-alia.at/rN4biot.pdf">http://via-alia.at/rN4biot.pdf</a>	Biotin (Vitamin B7)	Biotin trägt zum gesunden Wachstum der Zellen bei und ist an der Bildung von Hautgewebe, Blutzellen und den männlichen Sexualhormonen beteiligt. Hautprobleme, Haarausfall und brüchige Fingernägel können infolge Biotinmangels entstehen. Biotin kurbelt den Glucosestoffwechsel an und ist am Fett- und Eiweißstoffwechsel beteiligt. Es unterstützt die Funktion von Nervensystem und Knochenmark. Biotin ist sehr hitzeempfindlich.	126

Nr	Link	Nährstoff	Wirkung	Seite
20	<a href="http://via-alia.at/rN4fol.pdf">http://via-alia.at/rN4fol.pdf</a>	Folsäure (Vitamin B9)	Folsäure ist wichtig für das Nervensystem und die Psyche, ist an der Bildung der roten und weißen Blutkörperchen beteiligt und gewährleistet die Sauerstoffversorgung in den Zellen. Folsäure ist an der Produktion der Erbsubstanz (DNA) und an der Zellteilung beteiligt. Ausreichende Versorgung mit Folsäure ist in der Schwangerschaft für die gesunde Entwicklung des Fötus besonders wichtig.	133
21	<a href="http://via-alia.at/rN4b12.pdf">http://via-alia.at/rN4b12.pdf</a>	Vitamin B12 (Cobalamin)	Vitamin B12 ist für die Aufnahme und Verwertung von Nahrungsbestandteilen, für die Blutbildung und den Schutz der Nerven erforderlich.	139
22	<a href="http://via-alia.at/rN4na.pdf">http://via-alia.at/rN4na.pdf</a>	Natrium	Natrium ist maßgeblich am Informationsaustausch der Nervenzellen beteiligt. Kochsalz besteht zu etwa 40% aus Natrium. Eine ausreichende Zufuhr an Natrium ist für den Organismus lebensnotwendig. Zu große Mengen in der Nahrung, z.B. durch zu hohen Salzkonsum, sind jedoch gesundheitsschädlich. Natrium, das mit Salzzugabe den Gerichten zugefügt wird, wird im relativen Nährwert (rN) angezeigt, erhöht aber nicht den relativen Nährwertindex (rNI).	143
23	<a href="http://via-alia.at/rN4ka.pdf">http://via-alia.at/rN4ka.pdf</a>	Kalium	Kalium ist Voraussetzung für die Funktionsfähigkeit der Zellen, der Aktivität vieler Enzyme, der Regulation des Wasserhaushalts und der Energiegewinnung. Sowohl ein Mangel als auch ein Überschuss an Kalium beeinträchtigen die Körperfunktionen.	146
24	<a href="http://via-alia.at/rN4ca.pdf">http://via-alia.at/rN4ca.pdf</a>	Calcium	Das meiste Calcium ist in den Knochen gebunden, Calcium ist jedoch auch an vielen Vorgängen im Körper beteiligt, u.a. an der Weiterleitung der Nervenreize, Anspannung der Muskeln, am Eisenstoffwechsel und der Blutgerinnung. Ein optimaler Calciumspiegel wirkt schmerzlindernd und juckreizstillend.	154
25	<a href="http://via-alia.at/rN4mg.pdf">http://via-alia.at/rN4mg.pdf</a>	Magnesium	Magnesium ist an vielen Vorgängen im Körper beteiligt. Es sorgt für Muskelentspannung, wirkt entzündungshemmend, hat Einfluss auf den Hormonhaushalt und die Regulation des Blutdrucks, ist am Glucosestoffwechsel und an der Bildung von Knochen und Zähnen beteiligt. Leistungssport, Stress und Alkoholkonsum erhöhen den Magnesiumbedarf. Magnesiummangel kann sich in Krämpfen, Entzündungen und psychischen Problemen äußern.	160
26	<a href="http://via-alia.at/rN4fe.pdf">http://via-alia.at/rN4fe.pdf</a>	Eisen	Eisen ist ein Bestandteil der roten Blutkörperchen, es wird für den Sauerstofftransport benötigt. Eisenpräparate sollten nur bei nachgewiesenem Eisenmangel eingenommen werden, da ein Zuviel dem Körper schadet.	169

Nr	Link	Nährstoff	Wirkung	Seite
27	<a href="http://via-alia.at/rN4jod.pdf">http://via-alia.at/rN4jod.pdf</a>	Jodid	Jodid wird als Baustein für die Schilddrüsenhormone benötigt.	178
28	<a href="http://via-alia.at/rN4zn.pdf">http://via-alia.at/rN4zn.pdf</a>	Zink	Zink wird u. a. für die Funktion der Fortpflanzungsorgane und des Immunsystem benötigt. Zink fördert Heilungsprozesse.	182
29	<a href="http://via-alia.at/rN4cu.pdf">http://via-alia.at/rN4cu.pdf</a>	Kupfer	Kupfer wird für die Herstellung der roten Blutkörperchen benötigt, fördert die Wundheilung und die Bildung von Antikörpern, ist am Aufbau der Knochen, der Nerven und der Haut beteiligt, fördert die Pigmentierung der Haare.	192
30	<a href="http://via-alia.at/rN4mn.pdf">http://via-alia.at/rN4mn.pdf</a>	Mangan	Mangan ist Bestandteil vieler Enzyme und Hormone, u.a. wird Mangan für die Gehirnfunktion benötigt und um Kalk in die Knochen einzubauen. Bei ausgewogener Ernährung ist kein Mangel zu befürchten. Ein Manganüberschuss führt zu Vergiftung.	202
31	<a href="http://via-alia.at/rN4se.pdf">http://via-alia.at/rN4se.pdf</a>	Selen	Der tatsächliche Selengehalt hängt von der Bodenbeschaffenheit bzw. vom Futter der Nutztiere ab und ist deshalb entsprechend starken Schwankungen unterworfen. Selen ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt, v.a. Zellschutz, Schilddrüsenfunktion, Spermienproduktion. Eine überhöhte Zufuhr durch Nahrungsmittelergänzung führt zu Vergiftung.	210