Nährwerttabelle

Nährwerttabelle (NWT) beinhaltet Angaben über Eiweißgehalt und Kalorien für viele verschiedene Produkte.

Was ist eine Nährwerttabelle?

Die Nährwerttabelle enthält die Kalorienzahlen, Eiweißgehalt und andere Angaben verschiedener Lebensmittel. Sinn und Zweck der Nährwerttabelle ist es dem Nutzer einer solchen Tabelle ein Werkzeug an die Hand zu geben. Sinnvoll eingesetzt kann eine Nährwerttabelle ein durchaus essentieller Bestandteil einer jeden Diät sein.

Fallen einer Nährwerttabelle

Gerne hört man die Floskel „Höchstens 2000 Kalorien am Tag“, darauf aufbauend kann eine Nährwerttabelle aber auch böse Folgen haben. Nicht richtig aufeinander abgestimmte Ernährungsprogramme können durch die beste Nährwerttabelle nicht verbessert werden. In der Regel weiß ein gesunder Körper selbst, wann, wie viel und was er braucht.

Wie setzt man die Nährwerttabelle richtig ein ?

Eine Nährwerttabelle richtig einzusetzen ist nicht schwierig. In der Regel sollte man in Kooperation mit einem Arzt, oder einem Ernährungsberater ein Programm aufstellen, das eigentlich keine Nährwerttabelle mehr nötig macht. Die Nährwerttabelle dient an dieser Stelle nur noch der Kontrolle und als Unterstützung.