



Informationen zur Ampelkennzeichnung bei ERGO Gourmet

1. Was ist die Ampelkennzeichnung?

Die Ampelkennzeichnung unterstützt dich bei einer kalorienbewussten Auswahl deines Mittagessens. Grundlage sind wissenschaftliche Erkenntnisse des Else-Krüner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München.

Bewertet werden:

- **Energiedichte (kcal/g):** Energiegehalt (kcal) pro Gramm Lebensmittel. Sie beschreibt, wie gehaltvoll ein Gericht ist: Sie zeigt, ob du eine große, kalorienarme Portion vor dir hast oder viel Energie in einer kleinen Menge steckt.
- **Sättigungsgrad:** Er gibt an, wie effektiv die Mahlzeit deinen Hunger stoppt und wie lange du dich nach dem Essen angenehm satt und leistungsfähig fühlst.




Lebensmittel mit niedriger Energiedichte und hohem Sättigungsgrad helfen dir, satt zu werden, ohne zu viele Kalorien aufzunehmen.

Lebensmittel mit hoher Energiedichte liefern viel Energie in kleiner Menge und sättigen oft schlechter.




2. Die Ampelklassen

Zur besseren Orientierung werden alle Gerichte und Komponenten in **drei Farben** eingeteilt: grün, gelb und rot. So erkennst du auf einen Blick, wie gut ein Lebensmittel zu deiner kalorienbewussten Ernährung passt.




Grün: Energiedichte < 1,5 kcal/g

-  • Kannst du in größerer Menge essen.
-  • Sorgt für gute Sättigung bei vergleichsweise geringer Kalorienaufnahme.
-  • Beispiele: mageres Fleisch, Fisch, Gemüse, viele Obstsorten.

Gelb: Energiedichte 1,5–2,5 kcal/g

-  • Passt gut in eine kalorienbewusste Ernährung.
-  • Eignet sich zum Sattessen, besonders in Kombination mit grünen Lebensmitteln.
-  • Tipp: Kombiniere gelbe Komponenten mit grünen, um deine Mahlzeit im günstigen Energiedichtebereich zu halten.

Rot: Energiedichte > 2,5 kcal/g

-  • Hat einen hohen Energiegehalt.
-  • Sollte nur in kleinen Mengen gegessen werden.
-  • Wenn du satt werden möchtest, ergänze rote Komponenten immer durch ausreichend grüne Lebensmittel – sonst steigt deine Kalorienaufnahme schnell zu stark an.

Hinweis zu Getränken:

Getränke sättigen nicht und sind – mit Ausnahme von Wasser und ungesüßtem Tee – grundsätzlich als „rot“ zu betrachten.

3. Wo findest du die Ampelkennzeichnung?

Die Ampelkennzeichnung für dein Mittagessen findest du neben den Gerichtsnamen:

- Im Online-Speiseplan auf www.ergo-gourmet.webspeiseplan.de
- Im Online-Speiseplan der ERGO Gourmet App
- Vor oder in den Casinos

Dort werden neben Allergenen und Zusatzstoffen auch Nährwerte und die entsprechende Ampelfarbe angezeigt. So kannst du deine Mittagsmahlzeit bequem im Voraus oder spontan vor Ort planen.



4. Energieaufnahme, Sättigung und Portionsgröße

Was beeinflusst deine tägliche Energieaufnahme?

- Eine Kombination verschiedener Lebensmittel bei der warmen Hauptmahlzeit (z.B. mittags) ermöglicht dir meist:
 - eine **große** Essensmenge (hoher Sättigungsgrad)
 - bei **gleichzeitig niedriger Energiedichte** (geringe Kalorienaufnahme).
- Günstige Energielieferanten mit niedriger Energiedichte sind z.B.: mageres Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst

Rolle von Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett

Ein höherer Anteil an Kohlenhydraten und Eiweiß anstelle von Fett führt **nicht automatisch** zu einer geringeren Energieaufnahme. Entscheidend ist, ob die **verzehrte Menge** dich ausreichend sättigt und wie hoch die Energiedichte der gewählten Lebensmittel ist.

Der Fettgehalt allein spielt bei der Bewertung keine Rolle mehr.

Ballaststoffe

Ein hoher Ballaststoffgehalt:

- kann die Energiedichte günstig beeinflussen
- trägt maßgeblich zu deiner Sättigung bei

Ballaststoffreiche Lebensmittel (z.B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse) sind daher für eine kalorienbewusste Ernährung besonders empfehlenswert.

5. Anwendung im Alltag

Für eine nachhaltige Gewichtsstabilisierung oder langsame Gewichtsreduktion ist es wichtig, dass du:

- deinen täglichen Energiebedarf im Blick behältst (bei überwiegend sitzender Tätigkeit ca. 2.000 kcal)
- alle Mahlzeiten des Tages berücksichtigst (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeiten)
- gezielt auf:
 - hohen Sättigungsgrad
 - niedrige bis mittlere Energiedichte achtest

Hilfreich sind:

- eine **Energiedichtetabelle**
- ein kurzes **Ernährungsprotokoll** (z.B. über eine Woche), um einen Überblick über deine üblichen Lebensmittel und deren Energiedichte zu bekommen.

6. Du möchtest mehr Informationen

Gerne kannst du uns kontaktieren unter:

info@ergo-gourmet.de