

MATERIALIEN

Energiedichte

Auf die Energiedichte von Lebensmitteln zu achten kann helfen, das Körpergewicht zu regulieren. Denn Lebensmittel mit hoher Energiedichte enthalten viel Energie (Kalorien) und können bei häufigem Verzehr zu Übergewicht führen. Umgekehrt kann eine Ernährung mit niedriger Energiedichte zur Gewichtsabnahme und zum Halten des Gewichts beitragen.

Gedruckte Exemplare der Broschüre können Sie beim **Medienservice der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)** bestellen.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/energiedichte-biss-fuer-biss-das-koerpergewicht-t-senken/>