



Unsinn in den Medien – Vom allzu sorglosen Umgang mit Daten Prozentangaben

Nährwerte	Pro 100 g Pulver	Pro Portion (15 g Pulver + 150 ml fettarme Milch)	% Tages- zufuhr*
Brennwert	1550 kJ = 367 kcal	533 kJ = 127 kcal	6
Eiweiß	7,7 g	6,1 g	12
Kohlenhydrate	67,2 g	17,3 g	6
- davon Zucker	63,6 g	16,7 g	19
Fett	7,5 g	3,5 g	5
- davon gesättigte Fettsäuren	4,5 g	2,1 g	10
Ballaststoffe	9,7 g	1,5 g	6
Natrium	0,04 g	0,07 g	3
Calcium	50 mg (6%)**	185 mg (23%)**	

* Richtwerte basierend auf einer Ernährung von 2000 kcal.
Der persönliche Bedarf variiert nach Alter, Geschlecht,
Gewicht und körperlicher Aktivität.
** der empfohlenen Tageszufuhr

Mit einer Tasse Feinste heiße Schokolade, zubereitet
mit fettarmer Milch, nehmen Sie fast ein Viertel
der empfohlenen Tageszufuhr an Calcium auf.

(gefunden und kommentiert von Prof.in Katharina Anna Zweig)

Kommentar: Abgebildet ist die Nährwertanalyse eines Kakaos, bei dessen Zubereitung man mit einer Tasse 23 % (185 mg) des nötigen Kalziums pro Tag aufnehmen kann. Da die Zubereitung mit 15 g Pulver angenommen wird und angezeigt wird, dass 100 g des Pulvers nur 50 mg Kalzium enthalten (aber 63,6 g Zucker, so nebenbei angemerkt), ist ersichtlich, dass nur $0,15 \cdot 50 = 7,5$ der 185 mg Kalzium einer Portion aus dem Kakao selbst stammen – und der Rest von 177,5 mg Kalzium stammt aus den 150 ml Milch in der heißen Schokolade. Die Tabelle und der Kommentar legen aber nahe, dass der Kakao besonders kalziumreich wäre: „Mit einer Tasse Feinste heiße Schokolade ... nehmen Sie fast ein Viertel der empfohlenen Tageszufuhr an Calcium auf“. Mit 150 ml Milch alleine ohne Kakaopulverzugabe auch!

Vergleichen Sie dazu auch: Zucker im Zahlenmüsli auf

<http://www.jku.at/ifas/content/e101235/e101329/e115579/ZuckerimZahlenmesliMrz2011.pdf>

(Für den Kommentar verantwortlich: Andreas Quatember, IFAS)