

Zwischen Werbung und Gesundheit

Sonderangebote und neue Produkte locken, von den Packungen leuchten die unterschiedlichsten Versprechungen. Doch was ist dran am Lebensmittel? Meist stecken hinter aufwändiger Werbung und Kunstnamen nicht mehr als altbekannte Produkte. Da heißt es, genau hinzuschauen, rät die DAK:



Hinter klangvollen Begriffen auf den Zutatenlisten verbirgt sich meist schlicht Zucker. Saccharose, Fructose, Maltodextrin oder Stärkesirup sind Zuckerarten. Auch der vermeintlich gesunde Müsliriegel kann sich so schnell als Süßigkeit entpuppen. Lebensmittel, die keine Angaben über ihre Zusammensetzung haben, sollten besser gleich im Regal liegen bleiben. „Die größte Gefahr für die Verbraucher besteht darin, dass bei den meisten Produkten nicht einfach nachzuvollziehen ist, woraus sie bestehen“, so Hella Thomas, Ernährungsexpertin der DAK. Als Faustformel beim Einkauf gilt daher generell: Möglichst naturbelassene Lebensmittel kaufen, immer kalorien- und fettarme Varianten wählen. So auch bei Milchprodukten, Käse und Wurst. Light-Produkte sind jedoch nur bedingt zu empfehlen, denn nur weil „light“ auf der Verpackung steht, sind diese nicht immer kalorienarm. Eine Light-Mettwurst kann sogar mehr Fett und Kalorien haben als Schinken oder Geflügelaufschnitt. Und: Oft enthalten sie viele künstliche Zusatzstoffe.

Vor allem beim Brot lohnt ein genauer Vergleich, denn die meisten Sorten werden heute aus weißem Mehl hergestellt und der Teig einfach dunkel gefärbt. Auch hier hilft ein Blick auf die Zutatenliste. Wurstsorten wie Salami, Teewurst, Rotwurst, Leberwurst und Leberpastete sind besonders fetthaltig. Auch bei Säften gilt Vorsicht, denn ein Glas reiner Apfelsaft (auch ohne Zuckerzusatz) hat genauso viele Kalorien wie ein Glas Cola. Und für die gesunde Vorratskammer gilt: Tiefkühlobst und Gemüse hat fast genauso viel Vitamine, Nährstoffe und Geschmack wie frisches. Anders ist es bei Gläsern und Dosen, denn sie werden durch Hitze haltbar gemacht, die wärmeempfindliche Vitamine zerstört.

Quelle: [Deutsche Angestellten Krankenkasse DAK](#)

Foto: ©hajako / www.photocase.com/de

Veröffentlicht am:

13.07.2007 von AP Redaktion

Letzte Aktualisierung

18.02.2008