

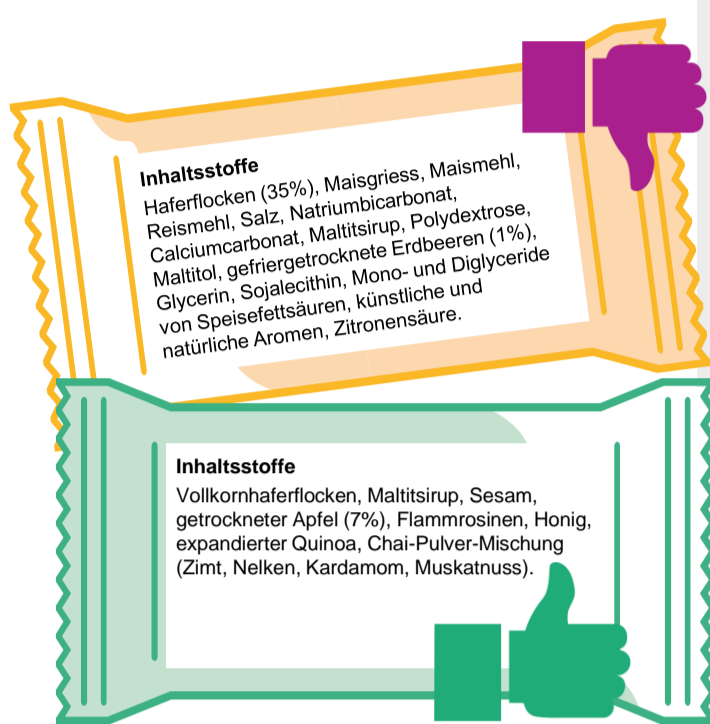
Was essen wir?

Nährwertangaben verstehen

Zuckerfrei, cholesterinfrei, natriumarm, wenig fett, organisch ... Es gibt viele Konzepte hinter den Etiketten von Lebensmitteln, und selten verstehen wir wirklich, ob das Produkt gesund ist oder nicht. Es ist immer gesünder, Lebensmittel in ihrem natürlichen Zustand zu konsumieren – so kann man nachvollziehen wo sie herkommen, ob aus dem Erdreich, von einem Baum oder ob das Tier auf dem Land oder im Wasser beheimatet ist. Allerdings ist dieser Konsum eine ziemlich unrealistische Erwartung. Wir möchten Ihnen mit diesem kurzen Leitfaden helfen, eine gesündere Auswahl treffen zu können, wenn Sie auf eine schnelle Mahlzeit oder einen Snack zurückgreifen müssen.

1. Lies die Inhaltsstoffe

Der erste Schritt für eine gute Wahl ist die Überprüfung der Inhaltsstoffe des Lebensmittels. Denk daran, dass diese vom **höchsten zum niedrigsten Wert geordnet** sind, je nach der Menge, die im Produkt enthalten ist. Auf diese Weise kannst du die Produkte vermeiden, die Zucker oder schlechte Fette am Anfang der Liste haben. Du kannst auch nach gesunden Inhaltsstoffen, wie Nüssen und Vollkorn suchen. Bevorzuge solche Produkte, die im Idealfall nur **bekannte Zutaten** enthalten, die ein Rezept abbilden, das du auch zu Hause herstellen kannst. Für eine optimale Gesundheit müssen wir unseren Körper mit möglichst natürlichen Zutaten versorgen.



2. Gehe die wichtigsten Punkte der Nährwerttabelle durch

Die Nährwertangaben, die auf Lebensmitteln angezeigt werden, sind in der Regel durch die Gesetzgebung bedingt und können sehr verwirrend sein. Die Nährwerttabelle kann nützlich sein, um zwei oder mehr Produkte der gleichen Art oder die Gesamtkalorienzahl zu vergleichen, aber dein Fokus sollte immer auf den Inhaltsstoffen liegen.

Bei der Überprüfung der Nährwerttabelle müssen wir jedoch darauf achten, die auf dem Etikett angegebene **Portionsgrösse** zu **überprüfen**. Oftmals wird angegeben, dass in der gesamten Packung 2 Portionen enthalten sind, obwohl wir normalerweise häufig den gesamten Inhalt essen. Anhand dessen ergibt sich, ob wir die Werte in der Tabelle multiplizieren sollten, um ein genaues Mass für die aufgenommene Menge zu erhalten.



Wir können dann die Menge einiger **Hauptbestandteile** überprüfen: Zucker, verarbeitete Fette und Salz. Die Lebensmittelindustrie verwendet diese Bestandteile exzessiv, um die Geschmacksqualität von verarbeiteten Lebensmitteln zu erhöhen. Allerdings können diese in hohen Mengen schädlich für unsere Gesundheit sein. Obwohl die Information des Energiewertes (Kalorienwert) und anderer Nährstoffe ebenfalls relevant ist, ist es nicht notwendig, sich auf diese Angaben zu konzentrieren, wenn wir uns abwechslungsreich ernähren, frisches Obst und Gemüse integrieren und uns unserer Sättigung beim Essen bewusst sind.

Achte besonders auf:

Zucker: Wird u. a. als Süssungsmittel, Farbstoff (Karamell) oder Konservierungsmittel verwendet. Es kann durch andere Namen wie Fruktose, Maltose oder Maissirup getarnt sein. Es ist bekannt, dass sein hoher Konsum Fettleibigkeit, Diabetes und Karies fördert. Beachte, 5 Gramm Zucker pro Portion entsprechen dem Verzehr von 1 Teelöffel reinem Zucker. **Hast du gesehen, wie viele Teelöffel Zucker in einer Dose Limonade oder Fruchtsaft enthalten sind?** Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, die tägliche Zuckeraufnahme auf 38 g für Männer und 25 g für Frauen zu begrenzen, für Kinder sogar noch weniger.

Verarbeitete Fette: Informationen über den Nutzen oder die Schädlichkeit der verschiedenen Arten von Fetten in Lebensmitteln (einfach ungesättigt, mehrfach ungesättigt und gesättigt) können sehr verwirrend sein. Aber halten wir es einfach: Je natürlicher und je weniger verarbeitet (hydriert oder hohen Temperaturen ausgesetzt) das Öl oder Fett ist, desto besser. Unser Körper benötigt alle Arten von Fettsäuren, um richtig zu funktionieren. Deshalb müssen wir in unserer Ernährung eine Vielzahl von Lebensmitteln aufnehmen, die gesunde Fette enthalten, wobei wir den Produkten den Vorzug geben sollten, die sie in ihrer natürlichen Form enthalten. Damit dies möglich ist, ist es wichtig, auf die Inhaltsstoffe zu achten und diejenigen zu bevorzugen, die Nüsse, Olivenöl, Kokosnussöl, Kakaobutter, Avocado, Oliven usw. enthalten. Ziehe zum Beispiel Butter anderen Formen von Produkten vor, die durch die Verarbeitung von Pflanzenölen gewonnen werden, wie z. B. Margarine; da diese ranzig werden und oxidieren, was sehr schlecht für unseren Körper ist.

Natrium: Natrium wird in der Industrie zur Verstärkung von Aromen und als Konservierungsmittel verwendet und ist auch in verarbeiteten Lebensmitteln in hohem Masse vorhanden, hauptsächlich in Form von zugefügtem Salz. Ein angemessener Natriumkonsum hält unsere Blutdruckwerte im Gleichgewicht. In der Regel nehmen wir jedoch bis zum Doppelten der empfohlenen Menge zu uns, was für unser Herz-Kreislauf-System schädlich sein kann. Die WHO empfiehlt, die Salzaufnahme auf 5 Gramm pro Tag (1 Teelöffel) zu begrenzen, was 2 Gramm Natrium (2000 mg) entspricht. Innerhalb dieses Wertes müssen wir das Salz berücksichtigen, das wir zu Hause zum Essen hinzufügen. **Hast du schon einmal darauf geachtet, wie viel Natrium in einer Instant-Nudelsuppe steckt, die oft als schneller Snack verzehrt wird?** Praktisch die Hälfte unseres Tagesbedarfs!



Nicht vergessen!

- Es ist immer besser, Lebensmittel selbst aus natürlichen Zutaten zuzubereiten. Der Schlüssel dazu ist, sich zu organisieren, mehrere Portionen zuzubereiten und, wenn möglich, einzufrieren oder zu vakuumieren. Je weniger verarbeitete Lebensmittel du isst, desto besser.
- Beim Einkauf im Supermarkt kann es schwierig sein, Zeit damit zu verbringen, die Nährwertangaben der Produkte zu vergleichen, im Falle eines Online-Einkaufs stellt der Shop diese Informationen möglicherweise nicht im Web zur Verfügung. Was wir tun können, ist, uns auf die Produkte zu konzentrieren, die bei uns zu Hause am häufigsten konsumiert werden, und ihre Nährwertangaben zu überprüfen, sobald wir nach Hause kommen. Wenn es den Anschein hat, dass sie viele Inhaltsstoffe haben, die man kaum aussprechen kann, oder die Menge an Zucker oder verarbeiteten Fetten, die sie enthalten, hoch ist, ist es an der Zeit, sich nach einem Lebensmittel einer anderen Marke umzusehen.
- Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt mögen uns anfangs besser schmecken, wenn wir jedoch unseren gesamten Zuckerkonsum reduzieren, passt sich unser Körper an. Wenn wir uns z. B. daran gewöhnen, einen Saft oder Nektar mit einem geringeren Zuckergehalt (oder in Wasser verdünnt) zu trinken, werden wir mit der Zeit feststellen, dass ein Saft mit einem höheren Zuckergehalt zu süß schmeckt.



Um deine eigenen Ernährungsbedürfnisse besser zu verstehen und zu wissen, welche Lebensmittel du bei bestimmten Gesundheitsproblemen oder in bestimmten Lebensphasen, wie z. B. in der Schwangerschaft oder im Leistungssport vermehrt zu dir nimmst oder meiden solltest, ist die Beratung durch einen professionellen Ernährungsberater von entscheidender Bedeutung.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen stammen aus zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte stehen.