

Light-Produkte: tatsächlich besser?

- **Vorsicht!**
Light-Produkte enthalten meist weniger Fett, aber oft mehr Zucker. Ketchup oder Kekse Light: Enthalten oft Süßstoffe. Süßstoffe erhöhen das Bedürfnis nach Süßem
- **Oft bleiben Kalorien gleich:**
z.Bsp. bei Chips, Fruchtojoghurt, Kekse, Müsli, ...
- **Besser:**
Statt zuckrigem Fruchtojoghurt lieber fettarmen Naturjoghurt oder Magerquark wählen und mit Früchten aufpeppen
- **Noch ein paar andere Tipps:**
Greifen Sie beim Einkaufen eher zu:
 - Kekse mit < 18 g Zucker/100g
 - Müsli mit < 7 g Zucker/100g



Tiefgekühlt, Glas oder frisch?

	FRISCH	DOSEN	GLAS	TK
Kalorien, Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett		Bleiben gleich		
Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien	Hoher Gehalt <i>Achtung bei der Lagerung: kühl und lichtgeschützt</i>	Etwas Verlust	Etwas Verlust	Kein Verlust - hoher Gehalt
Schädliche Stoffe wie BPA (Bisphenol A) <Verpackung	Kein Gehalt	Ja	Kein Gehalt	Kein Gehalt
Haltbarkeit	Kurz	Lange	Lange	Lange
Hülsenfrüchte Bsp: Kidneybohnen, Weiße Bohnen, Kichererbsen, ...	Kochen oder einweichen lassen – im Schnitt 12 Stunden	Keine Garzeit nötig. Zusatzstoffe auf der Zutatenliste überprüfen	Keine Garzeit nötig. Zusatzstoffe auf der Zutatenliste überprüfen	Meistens vorgegart – Zusatzstoffe auf der Zutatenliste überprüfen
Salz und Zuckergehalt (zugesezt)	Keins	Oft in Zucker- oder Salzwasser eingelegt	Oft in Zucker- oder Salzwasser eingelegt	Auf Zutatenliste/Nährstofftabelle achten! Hier können Zucker oder Salz versteckt sein.

Unsere Tipps für Ihren gesunden Einkauf

VORBEREITUNG:

- **Einkaufsliste machen** (Liste oder App) + ggfs. Wochenspeiseplan vorbereiten
- **Nie hungrig einkaufen gehen**

Was man nicht daheim hat, kann auch nicht gegessen werden.

IM SUPERMARKT:

- **In Ruhe einkaufen.** Zeitmangel führt dazu, zu gewohnten Produkten zu greifen
- **An die Einkaufsliste halten**
- **Mit Obst und Gemüse anfangen**
- **Bei neuen Produkten: Zutaten- und Nährstoffliste lesen und vergleichen** (z.B. Nutriscore)
- **Regional und saisonal einkaufen** (nachhaltig+günstig)
- Bevorzugt **Bio** einkaufen (weniger Pestizide)
- **TK-Obst/Gemüse ist eine vitaminreiche Alternative.** Und: das lästige Putzen und Schnippeln fällt weg

Gesund & clever einkaufen

So geht's!



Patienten Rat + Treff

Aachener Str. 6
B-4700 Eupen
+32(0)87 55 22 88
www.patientenrat.be



Was gehört in einen gesunden und cleveren Einkaufswagen?



frisches, heimisches
Gemüse - möglichst
bunt und vielfältig -
min. 300g/Tag

frische Kräuter

Salat + alles, was man roh
dazu essen kann: Möhren,
Radieschen, Rucola, ...

frisches Obst
250g/Tag =
2x Handvoll/Tag

Vollkornbrot

vollwertige Lebensmittel
(Kartoffeln, Hafer, Dinkel,
Vollkornnudeln, Naturreis,
Hirse, Quinoa, ...) 125g/Tag

Hülsenfrüchte
(Linsen, Bohnen, Erbsen)
nicht aus der Dose!
min. 1x/Woche

Käse und andere
Eiweißquellen (Eier, Tofu,
Fleisch - max. 2-3x/Woche)
Fisch (frischer Fangfisch -
kein Zuchtfisch)

Milchprodukte
(Naturjoghurt) oder
Ersatzprodukte (Hafer-
oder Sojaprodukte)

Nüsse
15-25g/Tag =
1 kleine Handvoll/Tag

ggfs. Mineralwasser
(idealerweise in Glasflaschen)
oder Leitungswasser

So wenig

Zusätze wie möglich!

- Als erstes Obst & Gemüse kaufen
= gesund, lecker, kalorienarm
- Produkte mit wenig Zutaten/Zusatzstoffe wählen!
Vorsicht bei:
 - Geschmacksverstärkern
 - Aromen
 - E-Nummern (Zusatzstoffe)
 - Süßstoff (z.B. Aspartam,...)
- **Fertigprodukte** (Salatdressing, Pizza, Crunchy Müsli...)
besser **weglassen** und selbst machen

Die Zutatenliste checken:

*Sie dient als Information (besonders wichtig
bei Allergie, Intoleranz, Krankheit)*

- **Alle Zutaten sind in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils gelistet.**
- **Kennzeichnungspflicht der 14 häufigsten Allergene** (90% der Allergien), wie beispielsweise Gluten, Sellerie, Milch, ... Diese müssen fett markiert oder bunt sein
- **„Enthält Spuren von“:** möglicher unbeabsichtigter Eintrag von Allergenspuren bei der Herstellung
 - Sicherheitsmaßnahme für Hersteller
 - Einschränkung für Allergiker
 - Verträglichkeit hängt von Empfindlichkeit jeder Person ab

TIPP:

Das Produkt wählen,
welches die kürzeste Zutatenliste hat!



Gesünder einkaufen

dank Nutriscore?



= grafische Kennzeichnung
in 5 Stufen: A (Grün) =
empfehlenswert bis E (rot) =
nicht empfehlenswert

Wird so berechnet pro 100g/ml:

- **Es gibt PLUSPUNKTE für:**
Ballaststoff- und Eiweißgehalt, sowie für den Anteil an Obst, Gemüse und Nüssen
- **Es gibt MINUSPUNKTE für:**
Kaloriengehalt, Zucker, ges. Fettsäuren, Salz

NACHTEILE DES NUTRISCORES:

- Vereinfachung: Es werden nicht alle Inhaltsstoffe berücksichtigt z.B. Zusatzstoffe - Hersteller können weniger Fett hinzufügen und mehr Geschmacksverstärker.
- Hohe Mengen „ungesunder“ Stoffe können durch positive ausgeglichen werden. z.B. Fruchtzwerge mit 10 % Zucker erhalten die Wertung „B“.
- Regionale Herkunft und ökologische Aspekte werden nicht berücksichtigt
- Getränke werden anders bewertet und bekommen maximal ein B (außer Wasser)
- Nicht EU-verpflichtend

UNSER FAZIT:

Der Nutriscore kann eine schnelle sichtbare Hilfe sein, um ungesunde Lebensmittel zu entlarven und zu vergleichen. Da keine Zusatzstoffe berücksichtigt werden, erzielen Fertigprodukte oft eine positive Bewertung. Bei manchen Produkten mit viel ungesunden Stoffen kann der Eindruck erweckt werden, das Produkt sei gesund weil es viel gute Stoffe enthält. **Wichtig: Blick auf die Zutatenliste und abwägen, ob Nutriscore oder Zutatenliste eine größere Rolle spielt.**