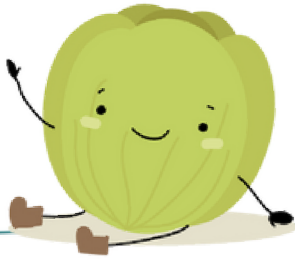


einfach besser essen
Podcast vom 21.04.2024
Jenseits der Lesebrille - Etikettenlesen
leicht gemacht!

**Was findet man alles auf dem Etikett eines
Lebensmittels?**



- Zutaten = Was ist drinnen?
- Nährwerte = Wie viele Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett ergeben sich aus diesen Zutaten?
- Alles, was mehr als 1 Zutat enthält, muss beides angeführt haben (außer Wasser, Gewürze, Kaffeebohnen, alkoholische Getränke, etc).
- ZUTATEN:
 - Reihenfolge der Auflistung erfolgt nach Menge der Zutaten → die Zutat, die am meisten enthalten ist, steht ganz am Anfang.
 - Aromen und Zusatzstoffe MÜSSEN angeführt werden, das ist gesetzlich geregelt. Seit kurzem muss auch die "Klasse" der Zusatzstoffe angeführt werden, zB. Emulgator: E440a Pektin



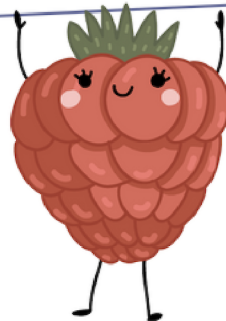
- NÄHRWERTE:
 - Wie viel Kalorien, Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Ballaststoffe und Salz pro 100g (manchmal auch pro Portion).
 - Untergruppen:
 - Kohlenhydrate → Davon wie viel Zucker?
 - Fett → Davon wie viele gesättigte Fettsäuren?



- Zucker:
 - Zugesetzter Zucker vs. von Natur aus enthaltener Zucker am Beispiel Naturjoghurt
 - Zutatenliste: Milch
 - Nährwerte: Kohlenhydrate: 4,1 g → davon Zucker: 4,1 g
 - Milch enthält von Natur aus so genannten Milchzucker. Dass der Zucker nicht extra zugesetzt wurde, erkennt man daran, dass in der Zutatenliste kein Zucker angeführt wird. Würde zusätzlich Zucker zugesetzt werden, dann MUSS dieser in den Zutaten aufgeführt werden!
 - Je weiter vorne, desto mehr ist drin → um das zu umgehen verwenden Lebensmittelhersteller oft verschiedene Namen (z.B.: Glukosesirup, Dicksäfte, Honig,...) → wie viel insgesamt enthalten ist, sieht man wieder bei den Nährwertangaben.

Was wir NICHT am Etikett sehen: Verarbeitungsgrad des Lebensmittels!

- Unverarbeitete Lebensmittel (Apfel, Brokkoli) haben kein Etikett.
- Trick: Wenn auf der Zutatenliste Dinge stehen, die ein normaler Mensch nicht in der Küche hat und die nach "Chemielabor" klingen → Hinweis auf hohen Verarbeitungsgrad!
- Heißt nicht, dass alle E-Nummern schlecht sind, aber bedeuten, dass Lebensmitteltechnolog:innen daran gearbeitet haben, das Produkt im Hinblick auf Mundgefühl, Haltbarkeit oder Geschmack zu verändern.
- Wie immer: Hin und wieder ist es egal, aber die Produkte für den täglichen Gebrauch sollten möglichst naturbelassen sein.
- Große Unterschiede bei Convenience Produkten (Halbfertig- und/Fertigprodukte → also alles von frischen, aber abgepackten Gnocchi und Nockerl bis zur TK-Lasagne).
 - Gnocchi: Für täglichen Gebrauch geeignet, wenn lt. Etikett aus "Kartoffeln", aber nicht geeignet, wenn aus "Kartoffelflocken".
 - Unterschied hat nichts mit Bio/Nicht-Bio oder dem Preis zu tun.



Welche Zutaten sollten nicht (nur als absolute Ausnahme) auf der Zutatenliste meiner Produkte auftauchen und sind ein Hinweis auf hohen Verarbeitungsgrad?

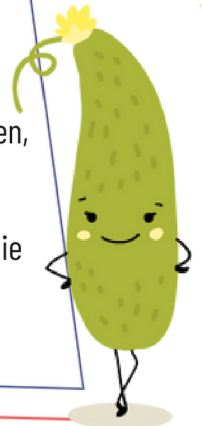
- Emulgatoren:
 - Damit Wasser und Öl vermischt werden können, müssen sie emulgiert werden → eine Emulsion entsteht, z.B.: Mayonnaise.
 - Damit sich Wasser und Öl nicht wieder trennen, braucht man Emulgatoren.
 - Aber: Emulgatoren zerstören die schützende Schleimschicht der Darminnenwand (in etwa so, wie Spülmittel das Fett von einer Pfanne löst) → Stoffe, die nicht ins Blut gehören, können jetzt durch und deswegen sollen Emulgatoren zu Darmproblemen und Allergien beitragen.



- Carrageen:
 - Verdickungsmittel, das aus roten Algen hergestellt wird.
 - Hinweise auf Reizung des Darms und entzündliche Veränderungen der Darmwand.
 - Zum Beispiel in Schlagobers/Schlagsahne mit längerer Haltbarkeit.
- Aromen → nicht giftig oder schädlich, aber müssen einfach nicht sein.
 - Wieder: Wenn man das nicht normalerweise in der Küche hätte, dann sollte es auch nicht im Produkt sein.
 - "Verwirren" die Sättigung: Ein Parameter für die Sättigung bekommt der Körper aus den Nährstoffen → suggeriert der Geschmack z.B.: Erdbeere und dann kommen aber nicht die entsprechenden Nährstoffe (weil nur Aromen), "verwirrt" das den Körper.
 - Und: wieder ein Hinweis auf Verarbeitung!

Nährwerte – Worauf sollte man in der Praxis schauen?

- Kalorien → bei der Faustformel absolut unwichtig!
- Eiweiß → wichtig, sofern das Produkt meine Eiweißquelle für die Mahlzeit ist!
 - Käse als Eiweißquelle → wichtig, wie viel Eiweiß enthalten ist, um zu wissen, wie viel davon gegessen werden muss, um genügend Eiweiß zu haben.
 - Achtung: Angaben zumindest IMMER pro 100 g → Eiweißmenge muss auf die tatsächliche gegessene Menge umgerechnet werden!

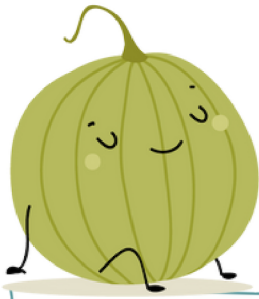


- Kohlenhydrate, insbesondere davon Zucker!
 - Bei Produkten wie Fruchtojoghurt, Säften, Softdrinks etc. relevant, aber nicht, wenn es um einen bewussten 20er Moment geht ("hin und wieder darf man alles").
 - Was es mit 80:20 Momente auf sich hat, findest du hier!
 - Ziel: Zugewetzten Zucker aus täglicher Ernährung streichen, dafür bewusst die Ausnahmen ("20er-Momente") genießen!
 - Einfache Richtlinie: 4 g Zucker = 1 Würfelzucker → hat die Portion des Lebensmittels, das ich essen möchte, nicht mehr als 4 g, dann ist es "nicht der Rede wert" (z.B.: Zucker an vorletzter Stelle bei Gewürzgurken ist kein Problem).



- Fett → vor allem im Zuge von eiweißreichen Lebensmitteln, um Produkte zu vergleichen.
 - Dient der Evaluierung, ob man auch vom fettreichen Produkt die Menge essen kann (weil Fett sehr sättigend ist), um den Eiweißbedarf zu decken (Käse zum Beispiel) oder ob man vielleicht nur ein Stück Käse isst und ein zweites eiweißreiches Produkt hinzunimmt.





- ACHTUNG: VEGANE Ersatzprodukte!
 - Werden oft automatisch als "gesund" angesehen!
 - Hochverarbeitet und oft nährstoffarm → Eiweißgehalt bei echtem Feta (ca. 16 g / 100 g) und veganem Feta (teilweise 0 g / 100 g)
- Light-Produkte
 - "Light" bedeutet 30% weniger Zucker oder Fett als das normale Produkt in dieser Kategorie.

Nutri Score

- Nicht verpflichtend und zumeist sehr irreführend!
- Wenig aussagekräftig, weil Bewertung wird anhand von 100 g des Produktes gemacht und nicht abhängig von der Verzehrmenge!
- Bewertung anhand von Kalorien, Zucker, gesättigter Fette und Salzgehalt.
- In Italien bereits wegen zu viel Unklarheit wieder abgeschafft.
- Am besten einfach ignorieren, weil es nicht wirklich Sinn macht!
 - Fruchtquetschies = 2 Würfelzucker auf 70 g = Nutriscore B
 - Räucherlachs = Nutriscore von D



Wie man sich nach der Faustformel ernährt und seine Ernährung mit unverarbeiteten Lebensmittel gestaltet, ohne auf etwas verzichten zu müssen, erfährst du im Faustformel 3S Programm. Klicke auf den Link oder scanne den QR-Code und sieh es dir an! Mit dem Rabattcode PODCAST2024 sparst du €80.

Mehr Infos zum Programm:
(<https://faustformel.com/faustformel-3-s/>)

