



Seeklinik Zechlin GmbH

Kontakt Ernährungsberatung: klemm@seeklinik.de

Seeklinik Zechlin GmbH ♦ Obere Braminseestraße 22 ♦ 16837 Dorf Zechlin

**Fachklinik
für Lymphologie
und
Ödemkrankheiten**

Ihr Einkaufs-Ratgeber: Die Tricks der Lebensmittelindustrie erkennen

Die Lebensmittelindustrie setzt eine Vielzahl von Strategien ein, um ihre Produkte attraktiver, schmackhafter und haltbarer zu machen. Das Ziel ist oft, den Verkauf durch möglichst kostengünstige Herstellung zu maximieren – nicht immer zum Vorteil unserer Gesundheit. Dieses Handout soll Ihnen helfen, die gängigsten Tricks zu durchschauen, Werbeversprechen kritisch zu hinterfragen und bewusste, gesunde Entscheidungen für sich und Ihre Familie zu treffen.

Die süße Täuschung: Versteckter Zucker überall

Zucker ist ein extrem günstiger Rohstoff, der den Geschmack und die Textur verbessert und Produkte länger haltbar macht. Diese vielseitigen Eigenschaften führen dazu, dass er von der Industrie nicht nur in offensichtlichen Süßigkeiten, sondern auch in unzähligen herzhaften und als "gesund" beworbenen Produkten massiv eingesetzt wird.

Trick 1: Zucker hat viele Namen

Damit der unerwünschte Begriff "Zucker" nicht an erster Stelle der Zutatenliste auftaucht und den gesundheitsbewussten Käufer abschreckt, spalten Hersteller die Gesamtmenge auf viele verschiedene Zuckerarten auf. Stehen mehrere davon weiter hinten in der Liste, kann die Gesamtmenge an Zucker dennoch enorm hoch sein. Diese Verschleierungstaktik macht es Verbrauchenden schwer, den wahren Zuckergehalt auf den ersten Blick zu erfassen.

IK 511203564
Seeklinik Zechlin GmbH
Obere Braminseestraße 22
16837 Dorf Zechlin

Geschäftsführer:
Dr. G. Herhaus-Beck
T. Beck
HRB 8298

Tel.: 033923/890
Fax: 033923/70507
Email: seeklinik@t-online.de
http: www.seeklinik.de

Bankverbindungen:
Sparkasse Ostprignitz-Ruppin
DE 63 1605 0202 1740 0021 01
SWIFT-BIC WELADED1 OPR
DKB DE 72 1203 0000 1020 0254 23
SWIFT-BIC BYLADEM 1001

Achten Sie auf diese Bezeichnungen – sie alle bedeuten Zucker:

- Endungen auf "-ose": Saccharose (Haushaltszucker), Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Dextrose, Maltose
- Sirup-Arten: Glukosesirup, Fruktosesirup, Maissirup, Ahornsirup, Reissirup, Karamellzuckersirup
- Malz-Produkte: Malzextrakt, Gerstenmalz, Malzsirup
- Milch-Bestandteile: Laktose, Süßmolkenpulver, Magermilchpulver
- Frucht-Bestandteile: Fruchtsüße, konzentrierter Fruchtsaft, Dattelnkonzentrat, Apfeldicksaft
- Weitere Namen: Dextrin, Maltodextrin, Weizendextrin

Trick 2: Zucker in unerwarteten Lebensmitteln

Viele Produkte, die wir nicht primär als süß empfinden oder die sogar als gesund gelten, enthalten erhebliche Mengen an Zucker. Er dient hier als günstiger Geschmacksträger, zur geschmacklichen Abrundung oder zur Verbesserung der technologischen Eigenschaften.

Produkt (Beispiele)	Typische Zuckerfalle	Durchschnittlicher Zuckergehalt (pro 100g/ml)
Ketchup	Mildert die Säure der Tomaten	ca. 23 g
Fertige Tomatensoße	Betont die Fruchtnoten und maskiert oft minderwertige Rohstoffe	ca. 5-10 g
Rotkohl im Glas	Dient als Geschmacksträger und Konservierungsmittel	ca. 10 g
Müsliriegel	Dient als klebriges Bindemittel	ca. 16 g
Granola/Knuspermüsli	Sorgt für die knusprige Textur beim Backen und intensive Süße	ca. 20 g
Fruchtjoghurt	Süße überdeckt den oft sehr geringen echten Fruchtanteil	ca. 14 g
Smoothies (gekauft)	Hoher Anteil an freiem Fruchtzucker aus Konzentraten	ca. 12 g
Proteinriegel	Geschmack, oft als gesund vermarktet, aber häufig kaum besser als ein Schokoriegel	ca. 18 g

Trick 3: Der Mythos vom "gesunden" Zucker

Begriffe wie Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft oder Honig klingen natürlicher und gesünder als der hochraffinierte weiße Haushaltszucker. Doch am Ende liefern sie fast genauso viele "leere" Kalorien und haben nur verschwindend geringe Mengen an Vitaminen oder Mineralstoffen, die gesundheitlich nicht ins Gewicht fallen.

- Glykämischer Index (GI): Einige dieser Alternativen (z.B. Kokosblütenzucker) haben einen niedrigeren GI. Das bedeutet, der Blutzuckerspiegel steigt nach dem Verzehr langsamer an, was grundsätzlich positiv ist. Es ändert aber nichts daran, dass es sich um konzentrierten Zucker handelt, der in großen Mengen den Körper belastet.
- Fruktose-Falle: Besonders Sirup-Arten wie Agavendicksaft und der in den USA weit verbreitete Maissirup (HFCS) enthalten extrem viel Fruktose (Fruchtzucker). Ein Übermaß an dieser isolierten Fruktose (anders als in ganzem Obst) kann die Leber überfordern, da sie fast ausschließlich dort verstoffwechselt wird. Dies kann die Entstehung einer nicht-alkoholischen Fettleber und Insulinresistenz fördern.
- Fazit: Zucker bleibt Zucker, egal wie natürlich er klingt oder wie braun seine Farbe ist. Der Körper verarbeitet ihn letztendlich auf die gleiche Weise, und ein Zuviel ist immer schädlich.

Die Wahrheit über Fett: Geschmacksträger und billiger Füllstoff

Fett ist ein unverzichtbarer Nährstoff, doch die Art und Menge sind entscheidend. Die Industrie nutzt Fett oft als günstigen Füllstoff und um Geschmack, Mundgefühl und Textur zu optimieren, wobei häufig auf billige und ungesunde Varianten zurückgegriffen wird.

- Gute Fette (ungesättigte Fettsäuren): Wichtig für Zellfunktionen, Gehirngesundheit, Entzündungsregulation und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Enthalten in Pflanzenölen (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl), Nüssen, Samen und fettem Fisch.
- Schlechte Fette (gesättigte Fettsäuren): Hauptsächlich in tierischen Produkten (fettes Fleisch, Wurst, Butter, Sahne) und einigen tropischen Ölen (Palm-, Kokosfett). Ein hoher Konsum wird mit einem Anstieg des LDL-Cholesterins und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.
- Gefährliche Fette (Transfette): Entstehen bei der industriellen Härtung von Pflanzenölen. Sie sind besonders gesundheitsschädlich, da sie Entzündungen fördern, das "schlechte" LDL-Cholesterin stark erhöhen und gleichzeitig das "gute" HDL-Cholesterin senken. Sie finden sich oft in frittierten Produkten, Fertigbackwaren und Chips.

Trick 4: Die "Fressformel"

Besonders in Snacks wie Chips wird eine wissenschaftlich ausgetüftelte Kombination aus Fett, Zucker und Salz eingesetzt. Diese Mischung wird auch als "Bliss Point" (Glückseligkeitspunkt) bezeichnet. Sie aktiviert das Belohnungszentrum im Gehirn so stark, dass das natürliche Sättigungsgefühl ausgehebelt wird und es extrem schwerfällt, mit dem Essen aufzuhören. Das cremige Mundgefühl des Fetts kombiniert mit der Süße und dem Salz erzeugt ein unwiderstehliches Verlangen nach "mehr".

Trick 5: Fett für die perfekte Konsistenz

In Fertigbackwaren wie Keksen oder Croissants sorgen gehärtete (oft Trans-)Fette für eine mürbe, stabile Textur und eine unnatürlich lange Haltbarkeit. In Eiscreme oder Sahnedesserts sorgt ein hoher Anteil an (oft billigem) Fett für die gewünschte cremige Konsistenz. So wird ein hochwertiges Produkt suggeriert, das in Wirklichkeit oft aus minderwertigen Zutaten besteht.

Die Vollkorn-Täuschung: Nicht alles was dunkel ist, ist gesund

Vollkorn ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen sowie Mineralstoffen und daher ein wertvoller Bestandteil einer gesunden Ernährung. Doch der positive Begriff "Vollkorn" wird von der Industrie oft irreführend als Marketinginstrument verwendet.

Trick 6: Die 51%-Regel

Ein Produkt darf in der EU bereits als "Vollkorn" beworben werden, wenn es nur zu 51% aus Vollkornmehl besteht. Die restlichen 49% der Getreideanteile können aus nährstoffarmem Weißmehl, zugesetztem Zucker, Fett und anderen Zusatzstoffen bestehen. So wird einem Produkt ein Gesundheits-Image ("Health Halo") verliehen, obwohl es fast zur Hälfte aus minderwertigen Zutaten bestehen kann.

Trick 7: Die Farbfalle

Viele Konsumenten assoziieren eine dunkle Farbe bei Brot mit einem hohen Vollkornanteil. Die Industrie nutzt dies aus und färbt helle Weißmehlbrote oft mit Malzextrakt oder Karamellsirup – beides Zuckerarten – dunkel ein. Dieses Brot sieht dann zwar "gesund" aus, hat aber keine der Vorteile von echtem Vollkornbrot.

So erkennen Sie echtes Vollkorn:

1. Zutatenliste prüfen: Der erste Posten muss "Vollkornmehl" oder "Vollkornschrot" sein (z.B. Weizen- oder Roggenvollkornmehl), nicht nur "Weizenmehl".
2. Hoher Vollkornanteil: Wirklich gute Produkte haben einen Vollkornanteil von über 70%. Bei verpacktem Brot ist dieser Anteil oft deklariert. Fragen Sie beim Bäcker gezielt nach.
3. Kein zugesetzter Zucker: In der Zutatenliste eines guten Brotes sollten idealerweise keine Zuckerarten (siehe Trick 1), insbesondere keine Sirupe zum Färben, auftauchen.
4. Hoher Ballaststoffgehalt: Werfen Sie einen Blick auf die Nährwerttabelle. Ein echtes Vollkornbrot sollte mindestens 6 Gramm, besser noch 8-10 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm enthalten.

Der Superfood-Hype: Regionale Alternativen statt teurer Exoten

Chia-Samen, Goji-Beeren, Acai – sogenannte Superfoods werden durch geschicktes Marketing oft als Wundermittel mit einzigartigen gesundheitlichen Vorteilen beworben und zu überhöhten Preisen verkauft.

Trick 8: Marketing mit exotischen Namen

Exotische Namen und vage Versprechen von "Detox", "Entschlackung" oder "Anti-Aging" lassen sich hervorragend vermarkten und schaffen ein Gefühl von Exklusivität. Diese Begriffe sind jedoch wissenschaftlich nicht haltbar und dienen rein dem Verkauf. Es wird ein Bedarf für teure Spezialprodukte geweckt, den es eigentlich nicht gibt.

Die Wahrheit hinter den Superfoods:

- Hohe Preise: Der oft nur marginale oder nicht belegte gesundheitliche Mehrwert steht in keinem Verhältnis zum hohen Preis.
- Ökologischer Fußabdruck: Lange Transportwege aus Südamerika oder Asien führen zu einer hohen CO₂-Belastung und sind nicht nachhaltig.
- Schadstoffbelastung: In Herkunftsländern gelten oft weniger strenge Vorschriften für den Einsatz von Pestiziden. Lange Transport- und Lagerzeiten können zudem das Risiko für eine Belastung mit Schimmelsporen erhöhen.

Die wahren Superfoods wachsen vor unserer Haustür!

Viele heimische, oft unscheinbare Lebensmittel bieten ein mindestens genauso gutes oder sogar besseres Nährstoffprofil – und das zu einem Bruchteil des Preises und mit deutlich besserer Ökobilanz.

Exotisches Superfood	Günstige, regionale Alternative	Nährstoff-Vorteile
Chia-Samen	Leinsamen (geschrotet)	Beide sind extrem reich an Omega-3-Fettsäuren und quellenden Ballaststoffen. Leinsamen sind oft sogar noch reicher an diesen Inhaltsstoffen.
Goji-Beeren	Schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren, Sanddorn	Unsere heimischen Beeren sind wahre Vitamin-C-Bomben und stecken voller schützender Antioxidantien.
Quinoa	Haferflocken, Hirse	Dies sind Top-Lieferanten für komplexe Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium.
Acai-Beeren	Brokkoli, Grünkohl, rote Beete	Diese heimischen Gemüsesorten sind vollgepackt mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen, die zellschützend wirken.

Ihr Fazit für den Einkauf: 4 goldene Regeln

1. Lesen Sie die Zutatenliste, nicht die Werbefront. Die Vorderseite einer Verpackung ist reine Werbung und soll verführen. Die wahren Informationen stehen klein gedruckt auf der Rückseite. Grundsätzlich gilt: Je kürzer und verständlicher die Zutatenliste, desto weniger verarbeitet und besser ist das Produkt.
2. Achten Sie bewusst auf Zucker, Fett und Salz. Seien Sie sich bewusst, wo sich diese Stoffe verstecken – auch in herzhaften Produkten. Vergleichen Sie Produkte und wählen Sie bewusst die Variante mit den geringeren Mengen.
3. Vertrauen Sie auf "echte" Lebensmittel. Die Basis Ihrer Ernährung sollten unverarbeitete Produkte bilden, die keine lange Zutatenliste benötigen: frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und echtes Vollkorngetreide. Kochen Sie so oft wie möglich selbst, denn nur dann wissen Sie wirklich, was in Ihrem Essen steckt.
4. Kaufen Sie regional und saisonal. Damit unterstützen Sie nicht nur die heimische Landwirtschaft und die Umwelt, sondern erhalten oft auch nährstoffreichere, frischere und geschmacksintensivere Produkte, da diese reif geerntet und nicht um die halbe Welt transportiert werden müssen.