



Ein Blick auf die Zutatenliste verrät, welche Zusatzstoffe ein Produkt enthält.

Nur nicht

leichter, wenn der individuelle Leistungs-
Steuererklärung...
Prüfung...
und...
können nach dem...
gesch...
schlechter...
getan...
gen...
Die Aussicht auf ein neues Buch, ein ent-
spannendes Bad oder ein leckeres Abend-

Was ist drin in unserem Essen?

Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln werden auf ein mögliches Gesundheitsrisiko hin streng geprüft. Fertiggerichte und Co. sind trotzdem nicht völlig unbedenklich. Nicht zuletzt, weil sie oft große Mengen an Fett, Salz und Zucker enthalten.

VON SANDRA LOBNIG



Martina Steiner, BSc ist Ernährungswissenschaftlerin und Ernährungsberaterin in Wien. Weitere Infos: www.deine-ernaehrung.at

Faschierte Laibchen, Lasagne oder Krautfleckerl zum Abendessen? Im Supermarkt hat man die Qual der Wahl. Hier gibt es Fertiggerichte für jeden Gusto. Wenige Minuten in die Mikrowelle oder ins Backrohr, und das Essen steht auf dem Tisch. Das ist praktisch. Aber ist es auch gesund? „Gegen ein Fertiggericht hin und wieder ist nichts einzuwenden“, sagt die Ernährungsberaterin und Ernährungswissenschaftlerin Martina Steiner. Ausnahmsweise mal Fischstäbchen als schnelles Mittagessen für die Kinder oder eine Tiefkühlpizza, wenn man abends zu müde zum Kochen ist. Wer sich ansonsten gesund ernährt und über frische Lebensmittel alle nötigen Nährstoffe aufnimmt, wird damit keine Probleme haben. Aber Achtung: Auch Produkte wie Fruchtjoghurts, Knuspermüsli, Ketchup oder Schokoriegel sind verarbeitete Lebensmittel. Und

die stehen häufig auch bei jenen Menschen auf dem Speiseplan, die um klassische Fertiggerichte einen Bogen machen.

Verarbeitete Lebensmittel enthalten häufig eine Reihe an Zusatzstoffen. Konservierungsstoffe etwa verlängern ihre Haltbarkeit. Farbstoffe verleihen die gewünschte Farbe, Geschmacksverstärker intensivieren den Geschmack, Emulgatoren wirken sich auf die Konsistenz aus. „Je höher der Grad der Verarbeitung eines Produktes ist, desto mehr Zusatzstoffe sind drinnen“, erklärt Martina Steiner. Welche Zusatzstoffe dem Produkt hinzugefügt wurden, zeigt ein Blick auf die Zutatenliste. Dort scheinen sie als sogenannte E-Nummern oder unter ihrer deutschen Begriffsbezeichnung auf. All diese Lebensmittelzusatzstoffe müssen – damit sie in der EU



zugelassen werden – drei Bedingungen erfüllen: Sie müssen gesundheitlich unbedenklich und technologisch notwendig sein und ihr Einsatz darf Konsument:innen nicht täuschen.

Fett macht süchtig

Die AGES, die österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit, schätzte, wie viele Farb- und Konservierungsstoffe sowie Süßungsmittel die österreichische Bevölkerung zu sich nimmt. Das Ergebnis: Der durchschnittliche Österreicher überschreitet die akzeptierte Aufnahmemenge, unter der kein nennenswertes Gesundheitsrisiko besteht, nicht. Sind verarbeitete Lebensmittel also doch gesundheitlich völlig unbedenklich, solange diese Mengengrenzen eingehalten werden? Ganz so ist es nicht. Denn abgesehen von technologisch wirksamen Zusatzstoffen enthalten sie oft auch große Mengen an

Zucker, Salz und Fett. Fett beispielsweise ist Geschmacksträger. Studien haben herausgefunden, dass besonders fetthaltige Speisen süchtig machen können. Je mehr man isst, desto mehr möchte man davon. Deshalb ist es auch so schwierig, ein Sackerl Chips zu öffnen und es nicht leer zu futtern.

Viele Namen für Zucker

Zucker wiederum versteckt sich in vielen verarbeiteten Lebensmitteln, auch dort, wo man ihn weder vermutet noch schmeckt, wie in Senf, Ketchup oder in der Tiefkühlpizza. Besonders hinterlistig ist, dass er auf der Zutatenliste unter verschiedenen Namen aufscheint. Dort heißt er Saccharose, Raffinade, Glukose oder Fruktosesirup. „Je weiter vorne Zucker in der Liste steht und je mehr verschiedene Begriffe für Zucker darauf zu finden sind, desto höher ist sein Gehalt im Produkt“, sagt Martina Steiner. So manches Lebensmittel entpuppt sich bei genauerem Hinsehen als wahre Zuckerbombe. Das klassische Fruchtjoghurt zum Beispiel, das bis zu 50 Prozent der empfohlenen täglichen Zuckermenge enthalten kann. Viele ihrer Klient:innen seien davon besonders überrascht. „Sie denken eigentlich, es würde sich um einen gesunden Snack handeln.“ Versteckten Zucker sollte man aufspüren. Reduziert man ihn, spricht nichts dagegen, auch mal ganz bewusst in einen Schokoriegel zu beißen. ■

Gesünder essen – so geht's

Schnelle gesunde Küche

Viele Menschen greifen aus Zeitmangel zu Fertiggerichten. Dabei ist es gar nicht zeitaufwendig, gesundes Essen selbst zuzubereiten. Martina Steiner empfiehlt zum Beispiel Kichererbsen aus der Dose oder Tiefkühlgemüse für ein schnelles Essen. Und: Auch kalte Gerichte können nahrhaft sein, man muss nicht immer kochen.

Nicht blenden lassen

„Kalziumlieferant“ oder „mit Vitamin C“: Verarbeitete Produkte erwecken mit solchen Slogans oft den Anschein, gesund zu sein. Nicht davon blenden lassen, sondern genau schauen, was wirklich drinnen steckt.

Geschmackssinn schärfen

Menschen, die viele verarbeitete Lebensmittel essen, gewöhnen sich an deren Geschmack. Möglicherweise finden sie frische Lebensmittel langweilig. Langsam kann man den eigenen Geschmackssinn auch wieder umgewöhnen. Wer zum Beispiel Zucker schrittweise reduziert, merkt bald, wie stark gesüßt manche Produkte sind.

Produkte pimpen

Wenn es doch ein Fertiggericht sein soll, kann man dieses mit frischen Zutaten aufwerten. Zur Tiefkühlpizza etwa einen Salat essen oder frisches Gemüse hinzufügen.

Fertiggericht ist nicht gleich Fertiggericht

Der Verarbeitungsgrad von Lebensmitteln kann sehr unterschiedlich sein und wirkt sich auf die Menge der Zusatzstoffe aus. Grundsätzlich enthalten Tiefkühlgerichte oft weniger Zusatzstoffe als Mikrowellengerichte.

Studien haben herausgefunden, dass besonders fetthaltige Speisen süchtig machen können.