Besser essen

EINKAUFEN

Neues auf dem Etikett

Die Nährwertinformationen auf vielen Produkten im Supermarkt werden immer umfangreicher. Was steckt dahinter?

Nicht nur Kalorien, auch Mengenangaben von Zucker oder Fett stehen inzwischen auf den Packungen von vielen großen Nahrungsmittelherstellern. Damit hat die Industrie bereits umgesetzt, was seit Monaten in Deutschland heiß diskutiert wird: die Kennzeichnung des Nährwerts von Lebensmitteln.

Während Ernährungsminister Horst Seehofer eine freiwillige Kennzeichnung auf allen Lebensmittelverpackungen fordert, wollen Verbraucherverbände verpflichtende Kennzeichnungen – am liebsten rote, gelbe und grüne Punkte als wegweisende Ampel für gesunde bzw. ungesunde Lebensmittel. Unter **www.verbraucherzentrale-ampelcheck.de** gibt es deshalb bei den Verbraucherzentralen bereits jetzt eine Ampel-Checkkarte (siehe rechts), die helfen soll, Zuckerbomben und Fettfallen im Supermarkt zu entlarven.

ELTERNFRAGE:

Bieten farbig gekennzeichnete Nährwerte einen Mehrwert?

Die Antwort unserer Ernährungsexpertin Christiane Kührt, die in jedem Heft die Seite „Besser essen" betreut:

Die Möglichkeit zu haben, sich über Nährwerte zu informieren, ist gut und wichtig. Aber eine Ampelkennzeichnung halte ich für eine Mogelpackung. Sicher, ich kann vergleichen, welche Pizzen oder Chips die fett- oder salzärmeren sind, welche Tiefkühlgerichte weniger Kalorien und weniger gesättigte Fettsäuren enthalten.

Aber ob mein kalorienarmes Müsli oder mein fettarmer Joghurt, die beide einen grünen Ernährungspunkt bekämen, gesund sind, weiß ich deshalb nicht. Da muss ich erst die Zutatenliste lesen. Vielleicht ist mein Produkt nur deshalb so kalorienarm, weil Süßstoffe drinstecken – und Süßstoffe meide ich.

Meine Familie ernährt sich auch ohne Tabellen, Kalorienzählen und Farben gut: Ich verwende wenig verarbeitete und viele natürliche Lebensmittel, möglichst aus der Region und nach der Jahreszeit. Wir kochen und essen oft gemeinsam, kleine Sünden sind erlaubt. Und wir halten uns an die Empfehlung eines Ernährungsexperten: „Essen Sie nichts, was Ihnen nicht schmeckt – und sei es auch noch so gesund!"

Das „1 plus 4 Modell"

Die Elemente der erweiterten Nährwertinformation sind Kalorien plus Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren und Salz.

In **Kalorien** misst man den Energiegehalt eines Lebensmittels.

Fett transportiert Aromastoffe, hilft, fettlösliche Vitamine aufzunehmen, und liefert lebensnotwendige Fettsäuren. Allerdings enthält es doppelt so viele Kalorien wie Eiweiß oder Kohlenhydrate. Deshalb ist es gut, sparsam damit umzugehen.

Das gilt auch für **gesättigte Fettsäuren**. Die stecken in tierischen Lebensmitteln (z. B. Butter, Sahne, Fleisch, Wurst). Zu viel davon erhöht den Cholesterinspiegel.

Zucker gehört zu den Kohlehydraten. Weil er aber reichlich Kalorien mitliefert, gilt auch hier: möglichst wenig davon essen.

Natrium reguliert mit anderen Mineralstoffen den Wasserhaushalt, hilft, Nährstoffe zu transportieren und Nervenimpulse weiterzuleiten. In Lebensmitteln kommt es hauptsächlich als Kochsalz vor. Zu viel kann den Blutdruck erhöhen.

Wichtig zu wissen: Der unter dem jeweiligen Nährwert angegebene Richtwert für die Tageszufuhr entspricht dem einer erwachsenen Frau. Die benötigt etwa 2000 kcal Energie, 90 g Zucker, 70 g Fett, 20 g gesättigte Fettsäuren und 6 g Salz. Bei Männern liegt der Wert etwas höher. Bei Kindern und Jugendlichen variiert er besonders beim Kalorienbedarf deutlich. Ein zehnjähriges Kind hat etwa den Energiebedarf einer Frau, ein 15-jähriger Teenager dagegen benötigt 2500 Kalorien. Und: Jungen brauchen mehr Energie als Mädchen und quirlige Kinder mehr als Stubenhocker.

REDAKTION: CHRISTIANE KÜHRT

www.

IHRE MEINUNG INTERESSIERT UNS: Würden farbige Nährwert-Kennzeichnungen Ihr Einkaufs- oder Essverhalten beeinflussen? Stimmen Sie ab unter www.elternfamily.de/ampel

FOTOS: GETTYIMAGES