Einkaufstraining

→ Informationen und Tipps

Kliniken der Deutschen
Rentenversicherung Rheinland

Einkaufstraining Supermarkt

Gesundes Essen fängt mit dem Einkauf an. Es ist jedoch nicht immer leicht, sich in der Fülle und Kennzeichnungen der Lebensmittel zurecht zu finden. Diese Broschüre soll Ihren nächsten Einkauf erleichtern.

Tipps zum Einkauf:

Einkaufszettel

→ Machen Sie sich einen „Plan“. Ein Einkaufszettel kann Sie vor Fehlkäufen bewahren. Wenn Sie vorher schon wissen, was Sie in den nächsten Tagen essen möchten, kaufen Sie gezielt dafür ein. Das erspart Ihnen den ein oder anderen Griff zu Fertiggerichten oder Halbfertiggerichten. Vermeiden Sie es, hungrig einkaufen zu gehen – der Hunger ist ein schlechter Einkaufsbegleiter, denn er zieht Sie vor allem zu fettreichen und zuckerreichen Produkten und drängt Sie zu unüberlegten Käufen.

Vorratshaltung

→ Ein guter Vorrat ist die halbe Miete. Viele Lebensmittel können Sie auch auf Vorrat kaufen, zum Beispiel Nudeln, Reis, Zwiebeln, bestimmte Konserven wie beispielsweise Dosentomaten, einige Milchprodukte oder Tiefkühlgemüse und Tiefkühlfrüchte. So haben Sie immer die Möglichkeit schnell etwas zu zaubern, sollte die Zeit zum Einkauf doch einmal knapp werden.

Frische Produkte

→ Frische Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Fleisch und Fisch, lassen sich dagegen besser mehrmals pro Woche frisch einkaufen.

Grundsätzlich gilt:

Sieben Angaben

Sieben Angaben müssen auf jeder Fertigpackung gut lesbar und in einer vorgeschriebenen Mindestschriftgröße stehen. Dazu zählen:

- → Bezeichnung
- → Gewicht / Menge
- → Zutatenliste
- → Allergene Zutaten
- → Haltbarkeit
- → Hersteller, Verpacker oder Verkäufer
- → Losnummer oder Chargennummer

Bezeichnung

Die Bezeichnung erklärt, um was für ein Produkt es sich handelt.

Gewicht / Menge

Flüssige Lebensmittel müssen nach ihrem Volumen und feste Lebensmittel nach ihrem Gewicht gekennzeichnet werden.

Zutatenliste

Auf der Zutatenliste steht, was in dem Produkt enthalten ist. Die mengenmäßig größte Zutat steht an erster Stelle, die mit dem geringsten Gewichtsanteil an letzter Stelle. Auch die Zusatzstoffe findet man in der Zutatenliste. Sie sind mit ihrer wissenschaftlichen Bezeichnung oder mit der jeweiligen E-Nummer angegeben.

Zum Beispiel
→ „Saccharin“
→ „E 954“
→ E steht für Europäische Union aber auch für „essbar“.
Grundsätzlich gilt: Je mehr Zutaten ein Produkt enthält, desto unnatürlicher ist das Lebensmittel. Deshalb meiden Sie Fertigprodukte, da diese eine Vielzahl an Zusatzstoffen enthalten können.

Tipps

Regionale und frische Lebensmittel

→ Bevorzugen Sie Lebensmittel aus der Region
→ Kaufen Sie die Lebensmittel der Jahreszeit entsprechend, zum Beispiel keine Erdbeeren oder Spargel im Winter
→ Kaufen Sie möglichst unverarbeitete Lebensmittel
→ Nehmen Sie Einfluss auf die Zubereitung

Allergene Zutaten, Kennzeichnung von Allergenen

Zutatenliste beachten

Allergene Zutaten müssen auf der Verpackung deutlich gekennzeichnet und optisch besonders hervorgehoben werden. Diese Kennzeichnungsvorschrift gilt in allen Ländern der Europäischen Union (EU Länder).
Die Nährwerte, gesättigten Fettsäuren, Zucker und Salz müssen auf fast allen fertig verpackten Lebensmitteln stehen.

Beispiel

Knuspermüsli mit 11 % Nüssen und Mandeln und Honig
Zutaten: **Hafervollkornflocken** 46 %, Zucker, Palmöl. Glukose - Fruktose - Sirup, **Weizenvollkornflocken**, Hafer - Extrudat (**Hafermehl, Weizenmehl**, Zucker, **Gerstenmalzextrakt**, Salz), **Weizenmehl,** Honig 3 %, **Cashewkerne**, **Mandeln** (gehobelt), **Haselnusskerne** (halbiert, geröstet), **Erdnusskerne** (halbiert, geröstet), **Pekanusskerne** (gehackt), **Paranusskerne** (gehobelt), Salz, natürliches Aroma.

Allergenhinweise: Enthält Gluten, Cashewkerne, Mandeln, Hasel -, Erdnuss -, Pekan - und Paranüsse. Kann Spuren von weiteren Schalenfrüchten, Milch - und Sojaerzeugnissen und Sesamsamen enthalten.

Lebensmittel mit einer gesundheitlichen Aussage müssen wissenschaftlich belegt sein und mit einer Verzehrempfehlung angegeben werden. Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) darf nicht mit dem Verbrauchsdatum verwechselt werden.

Haltbarkeit

Mindestens haltbar bis

Beim Mindesthaltbarkeitsdatum ist das Lebensmittel ungeöffnet in der Verpackung mindestens bis zu dem Zeitpunkt (Datum) haltbar, ohne dass es an besonderen Eigenschaften wie Geruch, Geschmack, Farbe und Nährstoffe verliert.

Verbrauchsdatum

Zu verzehren bis

Leicht verderbliche Lebensmittel wie abgepacktes Hackfleisch tragen ein Verbrauchsdatum.
Bis zu diesem Datum sollten Sie das Produkt spätestens verbrauchen. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollten Sie das Lebensmittel nicht mehr essen.

Hersteller, Verpacker oder Verkäufer

Auf der Verpackung muss immer der Name sowie die Adresse des Herstellers, Verpackers oder Verkäufers stehen. So können Verbraucher bei Fragen zu dem Produkt das jeweils verantwortliche Unternehmen kontaktieren.

Losnummer und Chargennummer

Rückverfolgung von Lebensmitteln

Mit einem Los oder einer Charge sind Verkaufseinheiten gemeint, die unter gleichen Bedingungen hergestellt, erzeugt oder verpackt wurden. So lassen sich Produkte schnell identifizieren und zurückverfolgen, zum Beispiel bei einer Rückrufaktion oder bei einer öffentlichen Warnung.
Bis auf wenige Ausnahmen ist die Kennzeichnung von Lebensmitteln mit einer Losnummer beziehungsweise Chargennummer rechtlich verpflichtend. Ausnahmen sind lose Lebensmittel und Lebensmittel, bei denen das Mindest haltbarkeitsdatum auf Tag und Monat genau angegeben ist.
Rückrufe werden über das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit auf der Internetseite www.lebensmittelwarnung.de veröffentlicht.

Zucker

Versteckter Zucker

Süßwaren enthalten viel Zucker. Jedoch auch in Lebensmitteln, die auf den „ersten Blick“ als gesunde Lebensmittel gelten, wie zum Beispiel fettarme Fruchtjoghurts, Molkedrinks und Müsliriegel, sind recht hohe Mengen an Zucker enthalten.

Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Auf die Menge kommt es an!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt nicht mehr als 10 Prozent Zucker des täglichen Energiebedarfs zu überschreiten. Das entspricht bei einer durchschnittlichen Energiemenge von 2.000 Kilokalorien ungefähr 50 g (oder 3 bis 5 Esslöffel) Zucker pro Tag.

→ Zucker möglichst sparsam verwenden. Vorsicht bei stark gezuckerten Lebensmitteln
→ Zucker versteckt sich auch hinter Begriffen:
  - die auf -ose enden (zum Beispiel Saccharose, Maltose, Glucose, Dextrose und so weiter)
  - die den Namen Sirup enthalten (zum Beispiel Fructosesirup, Glucosesirup)
  - Dicksaft, Fruchtmark oder Honig
→ Vorsicht: „ohne Zuckerzusatz“ bedeutet nicht ohne Kalorien. Hier wurde nur kein Kristallzucker oder Haushaltszucker verwendet. In den meisten Fällen wurde Fruchtzucker (Fructose) oder Sorbit eingesetzt. Dieser liefert genau soviel Kalorien wie Zucker
→ „Mit der Süße der Früchte“ heißt, dass Fruchtzucker verwendet wurde
→ Maltodextrin ist ein geschmacksneutraler Zucker

Beispiel Zuckergehalt:

je 100 g	kcal	Kohlenhydrate			
		gesamt	davon Zucker	davon Stärke	davon Fett
Cornflakes oder Frosties mit weniger Zucker	373 kcal	85 g	25 g	60 g	0,6 g
Cornflakes oder Frosties	375 kcal	87 g	37 g	50 g	0,6 g

Vorgeschrieben sind die Nährwertangaben. Diese beziehen sich auf 100 g beziehungsweise 100 ml Lebensmittel.

Angaben pro Portion entsprechen meist nicht der realistischen Portionsgröße zum Beispiel: 25 g Chips.
Die Portionsgröße kann jeder Hersteller selbst definieren.

Nährwertangaben beachten

Aus diesem Grund ist es besser auf die Nährwertangaben (pro 100 g Lebensmittel) zu achten. So können Produkte besser miteinander verglichen werden.

Durchschnittliche Nährwerte

	je 100 g	eine Portion (50 g)**	Prozent (50 g)*
Brennwert	1972 kJ/ 471 kcal	986 kJ/ 236 kcal	12,0 %
Fett - davon gesättigte Fettsäuren	19,7 g 5,2 g	9,9 g 2,6 g	14,0 % 13,0 %
Kohlenhydrate - davon Zucker	59,9 g 20,9 g	30,0 g 10,5 g	12,0 % 20,0 %
Ballaststoffe	6,8 g	3,4 g	
Eiweiß	10,0 g	5,0 g	10,0 %
Salz	0,38 g	0,19 g	3,0 %

* Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ / 2.000 kcal)
**Eine Portion entspricht 50 g Müsli.
Die Packung enthält 10 Portionen.

Süßstoffe

Süßstoffe enthalten keine Kalorien und werden im Handel in Form von Tabletten, Pulver oder Flüssigsüße angeboten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt nur dann den Einsatz von Süßstoffen, wenn man sein Körpergewicht reduzieren möchte.
Für übergewichtige Typ 2-Diabetiker ist weiterhin der Einsatz von Süßstoffen sinnvoll.

Wasser statt gesüßtem Saft

Wasser ist immer noch der beste Durstlöscher, insbesondere für Kinder.
Vorteil: Dadurch gewöhnt man sich nicht an süße, aromatisierte Speisen und Getränke.
Achten Sie immer auf das Kleingedruckte: Auch Steviapulver kann Maltodextrin (Zucker) enthalten.

Fett

Sparsam verwenden

Fett ist ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung. Öl liefert uns vor allem lebensnotwendige Fettsäuren, ist aber auch der Dickmacher Nummer eins.
Zu viel Fett ist auch für schlanke Menschen ungesund. Deshalb ist ein sparsamer Fettverbrauch zu empfehlen. Auch „gesunde“ Fette wie Öl oder Fett aus fettreichem Fisch sollten wegen des hohen Energiegehaltes sparsam verwendet werden.
Der Tagesbedarf an Fett liegt bei ungefähr 30 Prozent der Gesamtenergiemenge. Dies entspricht ungefähr 60 bis 80 g Fett am Tag. Diese Menge ist schnell erreicht, da besonders versteckte Fette in Lebensmitteln einen hohen Anteil ausmachen. Hier gilt: weniger ist besser.

Bei sichtbaren Fetten gilt: flüssig vor fest!

- → flüssige Fette, Öle enthalten mehr ungesättigte Fettsäuren
- → feste Fette, zum Beispiel Kokosfett, Pflanzenfett, Butter, Schmalz, Pflanzencreme enthalten mehr gesättigte Fettsäuren als Öl

Fette bewusst einsetzen

So können Sie Fett bewusster in der Küche einsetzen:

- → Öl immer abmessen, zum Beispiel mit einem Teelöffel oder Esslöffel
- → Für die kalte Küche oder für den Salat eignen sich sehr gut kalt gepresste Öle wie Olivenöl, Rapsöl und Walnussöl
- → für die warme Küche oder das Anbraten und eignen sich raffinierte Öle, wie Rapsöl oder Sonnenblumenöl

Streichfett

- → Streichfett dünn auf das Brot streichen
- → ohne gehärtetes Fett (zum Beispiel pflanzliches Öl, zum Teil gehärtet)
- → Diätmargarine enthält mindestens 50 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren im Fettanteil, diese gibt es auch als Halbfettdiätmargarine
- → Margarine mit Pflanzensterinen (Aktiv-Margarine) nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwenden

Fette mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sollten bevorzugt werden.

„Light“- Produkte / Reduzierte Produkte

Auf die Inhaltsstoffe kommt es an

Hierzu gibt es keine gesetzliche Vorgabe, welcher Energiewert höchstens vorliegen darf. Es genügt, wenn das Produkt 30 Prozent weniger Zucker oder weniger Fett oder weniger Alkohol enthält als das Originalprodukt. Der Anteil der anderen Inhaltsstoffe zum Beispiel Kohlenhydrate / Zucker kann nach der Verringerung von Fett erhöht werden. Dadurch kann sich der Energiegehalt gegenüber dem Originalprodukt nur wenig verändern.

„light“ bedeutet nicht immer weniger Energie (Kalorien): Wurstsorten wie Salami, Leberwurst und Teewurst enthalten auch als Light - Produkt noch ein vielfaches an Fett im Vergleich zu Aufschnittsorten aus reinem Fleisch, wie Kochschinken oder Putenbrust.

je 100 g	Fett	kcal
Streichwurst oder Salami	33 g	371
Light - Salami	18 g	301
Kochschinken	4 g	125

Trotzdem ist die „light“ Variante der Rindersalami oder Geflügelsalami eine Alternative, auch geschmacklich, zur normalen Salami, wenn das Fett durch Fleisch ersetzt wurde.

je 100 g	kcal	Fett in g	KH* in g
Light Käse (16 % F. i. Tr.**)	268	16,0	3,0
Camembert (30 % F. i. Tr.**)	216	14,0	0,1
Camembert (60 % F. i. Tr.**)	378	34,0	0,1
Frischkäse, Doppelrahmstufe (ungefähr 70 % F. i. Tr.**)	340	31,5	3,0
Frischkäse „light“ (4 % Fett absolut)	99	4,0	3,0
Frischkäse „light“ (0,2 % Fett absolut)	61	0,2	4,0
* Kohlenhydrate **Fett in Trockenmasse			

Die Frischkäsesorten mit weniger Fett können auch sehr gut mit Kräutern verändert werden. Diese Produkte können auch statt des fetteren Frischkäses (oder Schmand, saure Sahne, Crème Fraîche und ähnliches) in den verschiedensten Rezepten eingesetzt werden.

Vorsicht

Gerade Light - Produkte verleiten zum ungezügelten Verzehr.

je 100 g	kcal	Fett in g	KH* in g
Chips	539 g	39,0	41,0
„light“ Chips (30 % weniger Fett)	472 g	24,0	57,0
* Kohlenhydrate			

Geschmacksverstärker

Geschmacksverstärker sind Stoffe, die den Geschmack und/oder den Geruch eines Lebensmittels verstärken. Dadurch wird mehr gegessen.
Der bekannteste Geschmacksverstärker ist Glutamat. Dieser ist kennzeichnungspflichtig.
Hefeextrakte, Aromen, Würzen, Würzmittel, Gewürzextrakte, Sojasoße, Salz und Zucker verstärken auch den Geschmack.

Natürliche Lebensmittel genießen

Fazit: Je natürlicher oder unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto weniger Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe sind darin enthalten.

Also: Augen auf beim nächsten Lebensmitteleinkauf!

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:
www.verbraucherzentrale.de
www.lebensmittelklarheit.de
www.dge.de
www.aid.de
www.ugb.de

Platz für Ihre Fragen und Notizen

Tipps und Tricks

- Einkaufszettel schreiben
- frische Produkte mehrmals pro Woche kaufen
- Vorratshaltung
- auf die Zutatenliste achten
- regionale Lebensmittel kaufen
- Haltbarkeitsdatum beachten
- Achtung vor versteckten Zucker
- Nährwertangaben beachten
- Wasser ist ein prima Durstlöscher
- Fett sparsam verwenden und bewusst einsetzen
- natürliche Lebensmittel genießen

Wichtige Adressen:
www.verbraucherzentrale.de
www.dge.de
www.aid.de
www.ugb.de

Tomaten
Salat (grün)
Kartoffeln
Hackfleisch

Impressum
Herausgeber:
Kliniken der Deutschen Rentenversicherung
Rheinland
www.klinikkette.de
info@klinikkette.de

Aggertalklinik in Engelskirchen
Eifelklinik in Manderscheid
Klinik Niederrhein in Bad Neuenahr - Ahrweiler
Klinik Roderbirken in Leichlingen
Lahntalklinik in Bad Ems
Nordseeklinik Borkum auf Borkum
in Kooperation mit der Westerwaldklinik gGmbH, einer
Klinik der Deutschen Rentenversicherung Rheinland,
Rheinland-Pfalz und Westfalen.

Redaktion: Ernährungsberatung der Kliniken
Layout: Sigrun Neumann

Bildnachweise:
pixabay (Umschlag, 2,5,9,10), fotolia (lenaconstantin_78)
Sigrun Neumann (Umschlag, 3,4,11,12,13,14)

1. Auflage (10 / 2017)

Druck: NOW IT GmbH