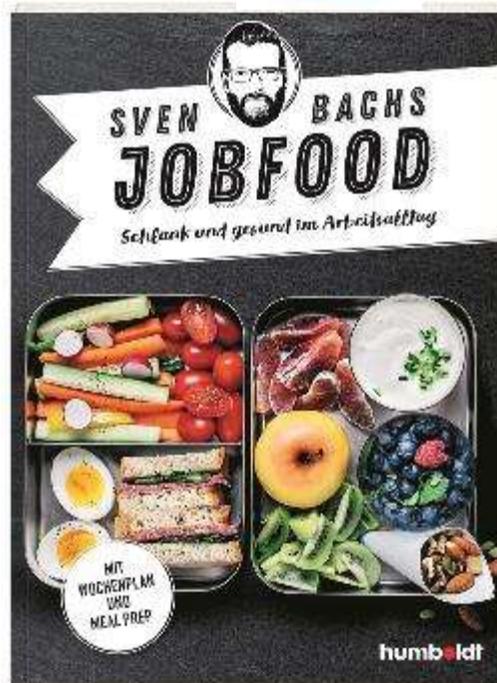


Folgen Sie uns auf  
facebook und Instagram



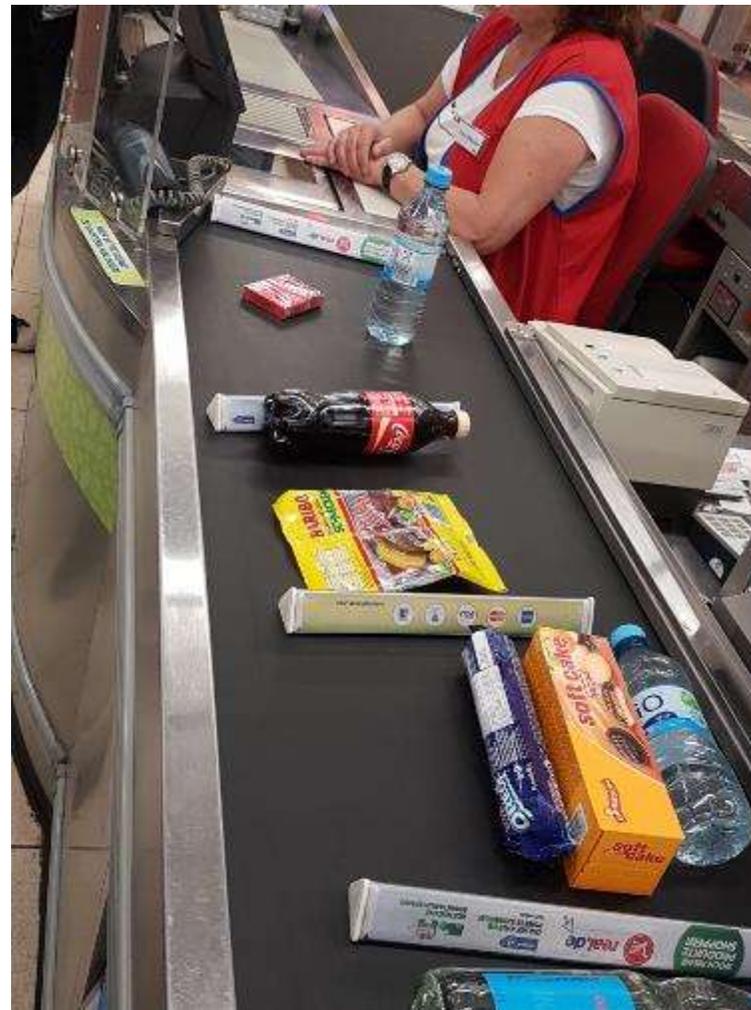
# WAS STECKT IN UNSEREN LEBENSMITTELN – WAS ISST UNSER KIND?



**SVEN BACH**  
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSTHERAPIE

# Für die Mittagschule!?

---



# Dachdecker!

---



---

**Welche Lebensmittel esst  
ihr am Liebsten?**

---

**Welche Lebensmittel sind  
in euren Augen gesund?**

## Die Energielieferanten

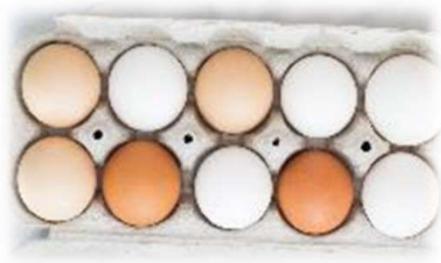
---

### Die Menge ist entscheidend!

Da folgende Nährstoffe unterschiedlich gut sättigen, tragen manche mehr und manche weniger zur Energiebilanz bei.

Der Körper verwendet Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate zum Aufbau von Geweben und Substanzen wie Hormone etc.

### Zufuhrempfehlung (laut DGE):



**Eiweiß:**  
**20% der**  
**Gesamtenergie** pro Tag



**Fett:**  
**30% der**  
**Gesamtenergie** pro Tag



**KH:**  
**50% der**  
**Gesamtenergie** pro Tag

# Fett ist nicht gleich Fett

---

**„Gute“ Fette**

**Einfach ungesättigte  
Fettsäuren**

**Mehrfach ungesättigte  
Fettsäuren**

**Omega 3 Fettsäuren  
Omega 6 Fettsäuren**



## Fett ist nicht gleich Fett

---



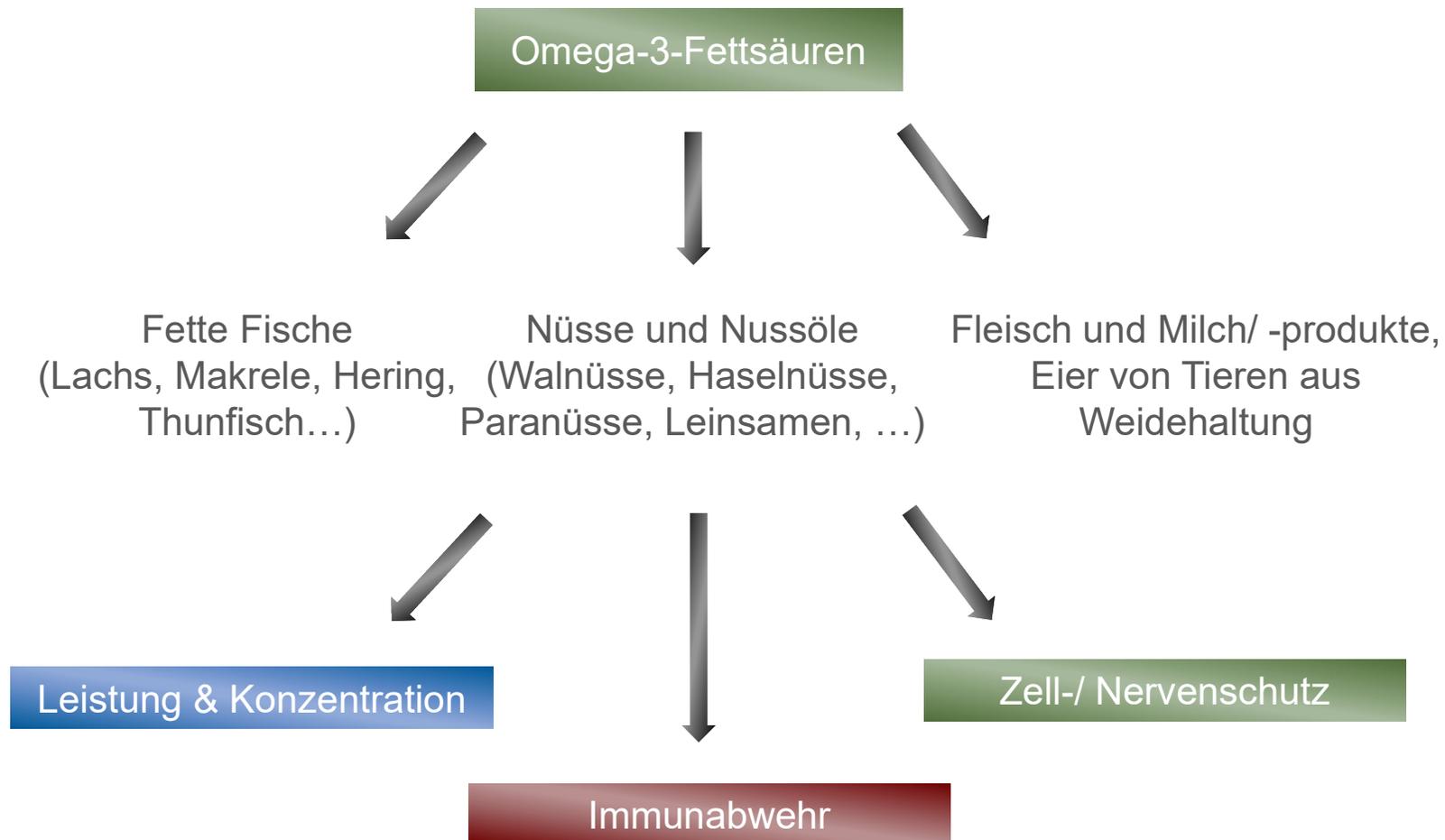
**„Schlechte“  
Fette**

**Gesättigten  
Fettsäuren**

**Trans-  
Fettsäuren**

# Omega-3-Fettsäuren

---



# Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate

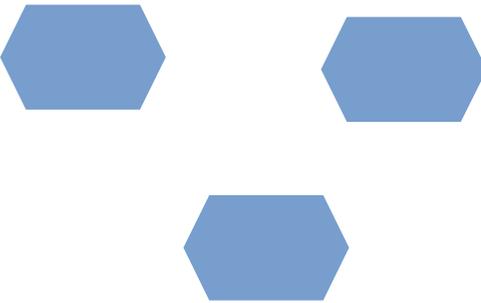
---



**Vollkornprodukte =  
Komplexe  
Kohlenhydrate**

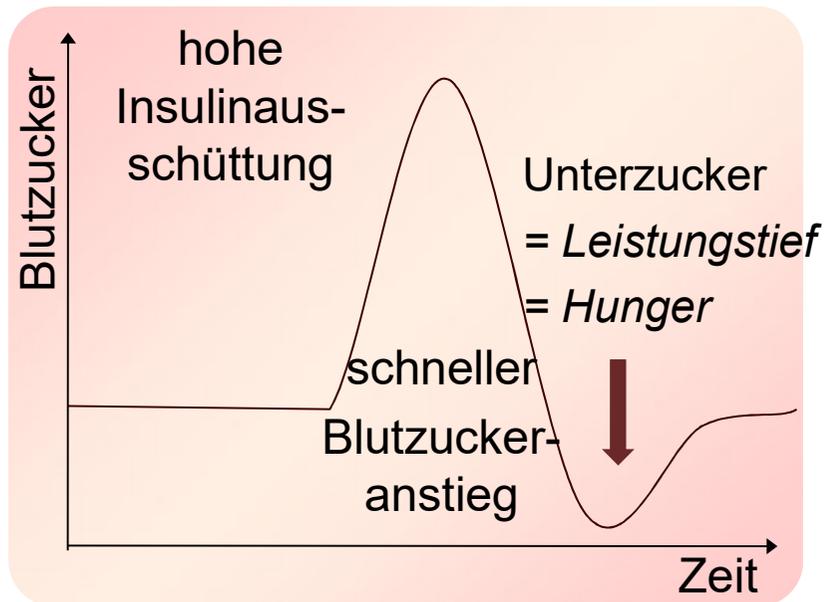
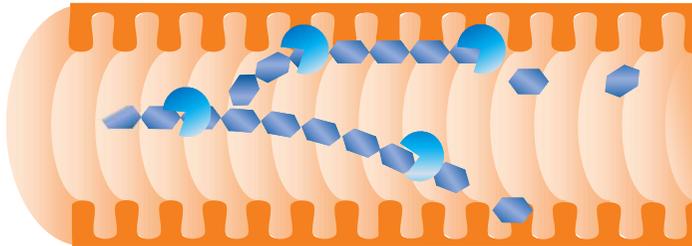


**Back-/ Süßwaren =  
Einfache  
Kohlenhydrate**

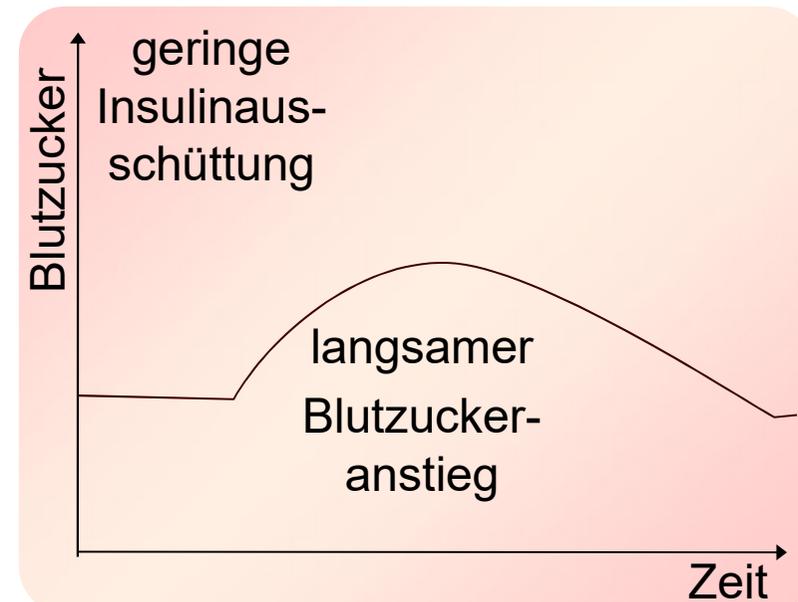
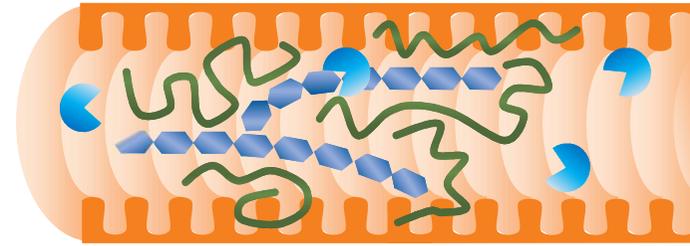


# Hungerfalle Unterzuckerung: Künstlich geschaffener Zelhunger

## Schnelle Verdauung und Aufnahme



## Langsame Verdauung und Aufnahme



 Enzyme  Kohlenhydrate  Ballaststoffe

---

**Worauf achtet ihr/ eure  
Eltern beim Einkaufen?**

## Darauf sollten Sie achten: Obst- und Gemüse-Abteilung



### Saisonware

- höheres Angebot: preiswerter
- frisch geerntet: nährstoffreicher



### Regionale Ware

- kürzere Transportwege: nährstoffreicher und teilweise preiswerter
- strengere Kontrollen



### Vorgeschnittenes

- höhere Keimbelastung an den Schnittflächen
  - Vitaminverluste
- Alternative: Tiefkühlkost



### ! untypische Färbung

- grüne Flecken z.B. an Paprika verweisen auf eine ungleichmäßige Reifung durch den Einsatz künstlicher Reifehormone

## Darauf sollten Sie achten: Brot, Getreidewaren, Cerealien



### Vollkorn

- steht „Vollkorn“ auf der Verpackung muss ein hoher Vollkornanteil enthalten sein



### Zutatenliste

- Die Zutatenliste zeigt schnell, welches Brot nur natürliche Zutaten enthält.



### dunkel/ Körner

- Dunkelfärbender Malzzucker und Körner sollen oft den Eindruck eines gesunden Vollkornbrottes erwecken.  
→ Zutatenliste beachten



### Zuckerfallen

- Cornflakes und Müsli enthalten oft reichlich zugesetzten Zucker.  
Gesunder Start in den Tag?  
→ Zutatenliste beachten

## Darauf sollten Sie achten: Fleisch, Wurst und Eier



### unverarbeitet

- t.w. fettärmer
- frei von bedenklichen Zusätzen
- gesundheitlich unkritisch



### Bioware

- durch besseres Futter, keine Medikamente und bessere Haltung: qualitativ hochwertiger und nährstoffreicher  
→ lieber seltener, dafür qualitativ hochwertig



### Mariniertes

- schwer prüfbare Qualität, da Farbe und Geruch des Fleisches nicht erkenn- bzw. wahrnehmbar



### Freilandhaltung

- aus Rücksicht auf die Tiere: Eier aus Freilandhaltung oder Bio-Eier
- weniger Antibiotika (?)

## Darauf sollten Sie achten: Fisch



### unverarbeitet

- frei von bedenklichen Zusätzen
- keine Panade mit gehärteten Fetten



### Nachhaltiger Fang

- Siegel wie das MSC-Siegel verweisen auf bestandschonende Fangmethoden



### Tiefkühlware

- durch Tiefkühlung direkt nach dem Fang frischer und qualitativ hochwertiger als frischer Fisch auf einem Eisbett an der Theke



### Aquakultur

- Meeresfrüchte wie Garnelen und Shrimps aus ostasiatischen Aquakulturen können mit Antibiotika belastet sein

## Darauf sollten Sie achten: Milchprodukte



### ✓ Naturvariante

- z.B. Naturjoghurt, Milchdrinks ohne Fruchtzusätze, purer Frischkäse
- zuckerärmer
- frei von Aromen und Farbstoffen

### ! geriebener Käse

- bedenkliche oxidative Veränderung der Milch-inhaltsstoffe wie Cholesterin

### ✓ natürliche Fettstufen

- normale Fettstufen wie 1,5%- oder 3,5%-ige Milch/ Joghurt

### ! Schmelzkäse

- Schmelzkäse, Scheiblettenkäse
- enthalten bedenkliche Schmelzsalze

## Zuckergehalte verschiedener Nahrungsmittel

Obst und Gemüse	Getränke	Getränke	Süßwaren/ Desserts	Backwaren/ Cerealien	Gerichte und Zutaten	Milchprodukte
1 Apfel/ Birne/ Orange <b>4</b>	1l Cola <b>35</b>	1 Becher gezuckertes Kaffeegetränk <b>7</b>	100 g Fruchtgummi <b>16</b>	90 g Cornflakes <b>2</b>	15 g Cappuccinopulver <b>3</b>	1 Becher Fruchtjoghurt (150 g) <b>8</b>
160 g Erdbeeren <b>3</b>	1l Limonade <b>34</b>	0,3 l Eiskaffee/ Frappé <b>13</b>	1 Bonbon <b>2</b>	90 g gesüßte Cornflakes <b>11</b>	1 Portion Ketchup (20 g) <b>2</b>	1 Becher probiotischer Drink (100 g) <b>4</b>
150 g Weintrauben <b>8</b>	1l Apfelschorle <b>21</b>	0,5 l Kakaogetränk <b>15</b>	1 Tafel Schokolade (Vollmilch) <b>18</b>	90 g Fruchtemüsl <b>8</b>	1 Portion Grillsoße (30 g) <b>2</b>	1 Becher Fruchtquark (50 g) <b>2</b>
125 g Pfirsich (frisch) <b>3</b>	0,75 l Fitness-/ Wellnessgetränk <b>10</b>	0,25 l Smoothie <b>10</b>	1 Tafel Schokolade (70% Kakao) <b>9</b>	1 Müsinegel (20 g) <b>2</b>	1 Portion Salat Dressing (50 g) <b>1</b>	1 Portion Schmelz- oder Scheiblettenkäse (40 g) <b>1</b>
125 g Pfirsich (Dose) <b>7</b>	0,5 l Eistee <b>12</b>	0,35 l Bubble Tea <b>15</b>	1 Schokoriegel (50 g) <b>10</b>	1 Muffin <b>7</b>	80 g Geflügelsalat <b>2</b>	1 Portion Schmelz- oder Scheiblettenkäse (40 g) <b>1</b>
150 g Ananas (frisch) <b>7</b>	1 Glas Fruchtsaft <b>6</b>	0,13 l Wein/ Sekt <b>1-3</b>	1 Milchriegel (25 g) <b>4</b>	1 Stück Schokoladenkuchen (180 g) <b>18</b>	Hamburger/ Cheeseburger (135 g) <b>3</b>	1 Portion Eis <b>8-10</b>
150 g Ananas (Dose) <b>10</b>	1 Glas Tomatensaft <b>2</b>	0,15 l Glühwein <b>8</b>	1 Portion Pudding (150 g) <b>6</b>	1 Stück Fruchtschnitte (160 g) <b>10</b>	400 g Ravioli (Dose) <b>4</b>	
50 g Trockenfrüchte <b>11</b>	1 Dose Energy Drink <b>9</b>	0,33 l Bier <b>1</b>	1 Portion Mousse au Chocolate (80 g) <b>5</b>	1 Stück Marmorkuchen (120 g) <b>9</b>		
je 150 g Tomate/ Paprika/ Brokkoli <b>1</b>		0,5 l Radler/ Biermixgetränk <b>6</b>	1 Portion Tiramisu (100g) <b>8</b>	1 Cookie/ 5 Butterkekse (50 g) <b>4</b>		
Blattgemüse <b>0</b>						

1 Würfelzucker entspricht 3 g Zucker

< 5 g /100 g niedriger Zuckergehalt ●

5-12,5 g /100 g mittlerer Zuckergehalt ●

>12,5 g /100 g hoher Zuckergehalt ●

Quelle: Bundeslebensmittelschlüssel/ Mittelwerte der produkttypischen Nährwertangaben verschiedener Hersteller

Süßigkeiten...

---

**...ein tägliches Thema!**

## Süßigkeiten:

---

- **Kinder:**

10% der täglichen Energiezufuhr → ca.180 kcal in Form von „Extras“

*Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)*

- 1 Duplo: (98 kcal) + Kinder Country mini (29 kcal) + Kinder Schoko Bon (32 kcal) + 1 Butterkeks (20 kcal)
- 25g Gummibärchen (88 kcal) + 1 Hanuta mini (54 kcal) + 3 TicTacs (6 kcal) + Kinder Country mini (29 kcal)
- Süßigkeiten + der normale Wahnsinn sind das Problem!
  - 1 Stück Obstkuchen (75 g) = 170 kcal
  - 1 Portion Marmelade (20 g) = 52 kcal
  - 1 Portion (20 g) Nuss-Nougat-Creme = 104 kcal
  - 1 Glas Limonade (200 ml ) = 83 kcal

## Verstecktes aufspüren...

---

...der Blick auf die Zutatenliste lohnt sich!

- Je weiter vorne der Zucker, desto mehr ist enthalten. Er versteckt sich zum Teil hinter weniger geläufigen Begriffen:  
→ Saccharose, Maltose, Lactose, Fructose, Dextrose, Glucosesirup, Invertzucker, Maltodextrin, Dextrine, Honig, Farin,.....



Quelle: Lebensmittelklarheit

- 200 g Joghurt = 220 kcal

## Tipps & Ticks:

---

- Selbst hergestellte Desserts – natürliche Süße nutzen
- Bewusst auch mal süße Speisen oder Nachtisch anbieten
- Obst/ Trockenfrüchte, Nüsse
- Ration für 2-4 Tage gemeinsam festlegen
- Bestimmte „Naschzeiten“ z.B. nur nach dem Essen
- Süßes vor oder anstatt einer Mahlzeit – tabu!
- Softdrinks als Besonderheit – Wasser/ Saftschorlen (3:1) als Durstlöscher
- Attraktive Alternativen
- Achtung bei Kinderlebensmittel – häufig höherer Fett- und Zuckergehalt

## Tagesplan – 10 jähriges Mädchen:

---

Alltag	Vorschlag
Weißbrot mit Marmelade	Mischbrot mit Quark und Marmelade
Weißbrot mit Nutella und Banane	Mischbrot mit Frischkäse und Gurke und Banane
Paniertes Schnitzel mit Pommes und Ketchup	Hähnchen und Pommes aus dem Ofen mit selbstgemachtem Ketchup
1 Stück Marmorkuchen und Gummibärchen	Selbstgemachter Fruchtquark und Schokonüsse
2 Brote mit Lyoner/ Käse und 1 kleiner Schokojoghurt	1 Brot mit Frischkäse/ Schinken und 1 Brot mit Nutella

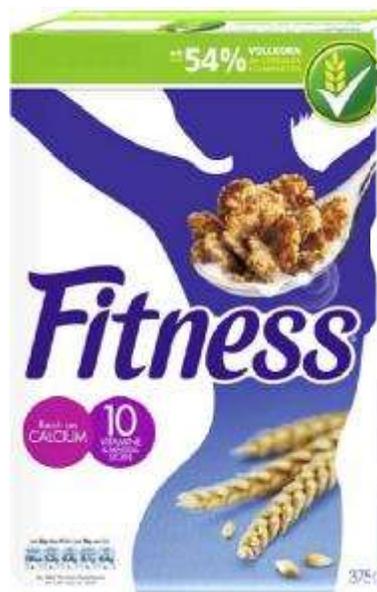


## Produktinformationen verstehen: Die Zutatenliste



- ist auf fast allen verpackten Lebensmitteln Pflicht
- gibt Auskunft über Rezeptur, mögliche Zusatzstoffe und Allergene
- Reihenfolge der Zutaten entspricht der Reihenfolge der Mengenanteile
- prozentualer Anteil von namensgebenden bzw. versprochenen Zutaten

## Produktinformationen verstehen: Die Nährwertangaben



NÄHRWERT- INFORMATIONEN:	Pro Portion (30g) z.B. mit 125 ml fettarmer Milch	Pro 100 g
Brennwert	727 kJ 172 kcal	1578 kJ 372 kcal
Eiweiß	6,8 g	8,4 g
Kohlenhydrate davon Zucker	29,7 g 11,0 g	78,4 g 17,2 g
Fett davon gesättigte Fettsäuren	2,5 g 1,3 g	1,4 g 0,4 g
Ballaststoffe	1,8 g	5,9 g
Natrium	0,20 g	0,48 g

Gehaltsangaben bezogen auf eine Portion sind freiwillig. Die Portionsgrößen sind teilweise willkürlich gewählt.

Gehaltsangabe bezogen auf 100 g bzw. 100 ml des Produkts sind gesetzlich verpflichtend.

Wie lässt sich die Produktqualität bewerten?

## Produktinformationen verstehen: Was die Zutatenliste verrät

Versteckte  
Zuckerquellen



Beispiel „Fitness“-Frühstückflocken  
88,2% Getreide (53,6% Vollkorn-weizen, Reis),  
**Zucker, brauner Invertzuckersirup,**  
**Gerstenmalzextrakt, Salz, Glukosesirup** [...]

Beispiel getrocknete „Kräuter“

**jodiertes Speisesalz, Speisesalz, Geschmacksverstärker**  
**(Mononatriumglutamat, Dinatriumguanylat), Zucker,** Schnitt-  
lauch, natürliche Basilikum-auszüge, Kerbel, Dill, **Hefeextrakt,**  
Petersilie, Sellerie, Liebstöckel, Zwiebeln, Muskatnuss



Unvermuteter  
Inhalt

Unübliche  
Zutaten



Beispiel Italienisches Pesto

**Sonnenblumenöl 46,1%,** Basilikum 31%, **Cashewkerne,**  
natürliche Aromen, Grana Padano Käse g.U. 4,6%, Salz,  
Pecorino Romano Käse g.U. 1,2% Zucker, natives Olivenöl  
extra 1%, Basilikumextrakt, Knoblauch

Wie lässt sich die Produktqualität bewerten?

## Produktinformationen verstehen: Worauf in der Zutatenliste zu achten ist

### Versteckter Zucker

- An welcher Stelle stehen Zucker oder Zuckerquellen?
- verdächtige Endungen:  
-zucker, -ose, -sirup, -malzextrakt
- Maltodextrin, modifizierte Stärke

### Salz

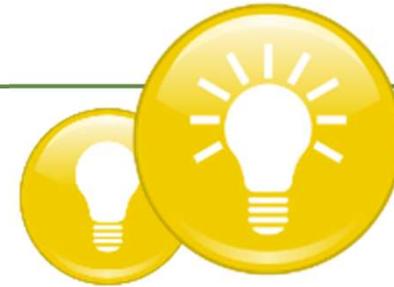
- An welcher Stelle steht Salz?
- fördert Hungergefühl
- kann bei empfindlichen Menschen den Blutdruck erhöhen

### Geschmacksverstärker

- fördern Appetit und verleiten zum Mehressen
- Glutamat, Guanylat
- versteckte Geschmacksverstärker: Hefeextrakt, Würze, Sojasoße

### Gehärtete Fette

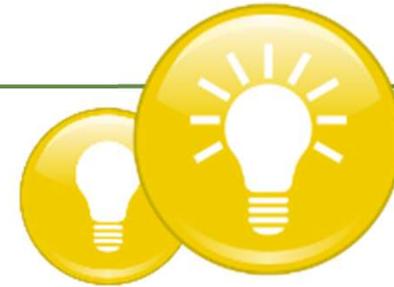
- gehärtete oder teilgehärtete Fette können auf Transfette hindeuten, die zu verstopften Blutgefäßen beitragen



Ist die Zutatenliste zu umfangreich zum lesen und voller unaussprechlicher Zutaten?

Dann bleibt das Produkt am besten im Regal stehen.

Empfehlenswerte Produkte enthalten bestenfalls nur Zutaten, die auch aus der heimischen Küche bekannt sind.



Farben, Bilder, Werbeslogans und Gesundheitsaussagen  
verfolgen nur ein Ziel:

**Sie zum Kauf genau dieses Produktes zu verleiten!**

Dafür greifen Verpackungsdesigner tief in die Trickkiste.

## Die Tricks des Produktmarketings: Verzerrende Produktwerbung

Aussagen und Bilder, die hohe Qualität oder gesundheitsfördernden Nutzen vorgaukeln



„Extraportion  
Milch“



„Kalzium für  
gesunde Knochen“



„Vitamin plus“



„mit wertvollen  
Vitaminen“

„Der tägliche  
Beitrag für die  
gesunde  
Ernährung“



„Fitness“

Wie lässt sich die Produktqualität bewerten?

Formfleisch



mittels Enzyme  
(Transglutaminasen)  
zusammengefügte  
Fleischstücke

preiswert  
(günstige  
Rohstoffe)

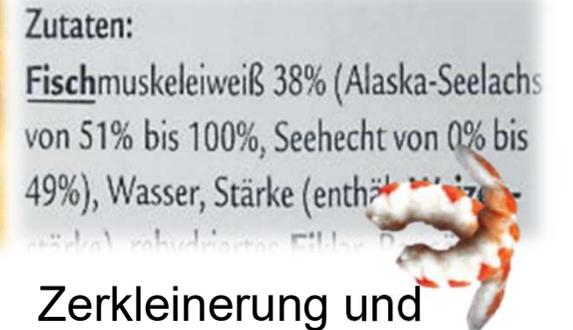
Analogkäse



Käseersatz auf  
Pflanzenfettbasis mit z.B.  
Soja- oder  
Bakterieneiweiß, Stärke,  
Wasser

Fertiggerichte,  
Fixprodukte,  
Instantprodukte,

Surimi



Zerkleinerung und  
Waschung von  
Fischeiweiß zu  
geschmacksfreier Masse  
Formung, Färbung,  
Aromatisierung

Gastronomie,  
Bäckerei,  
Großküchen

Alternative  
Veganer,  
LM-Intoleranz

Wie lässt sich die Produktqualität bewerten?

# Welche Alternativen gibt es?

## Flops



Konserven

Fruchtjoghurts



Trockenkräuter

Erfrischungsgetränke,  
Schorlen, Eistee



Chips,  
Knabberereien

## Tops

Tiefkühlwaren



Naturjoghurt + Obst/  
Tiefkühlbeeren, evtl.  
1 TL Marmelade/ Honig

frische Kräuter:  
tiefrieren



Mineralwasser +  
Direktsaft/ Zitronensaft  
kalter Tee + Honig

Gemüsechips im  
Ofen gebacken,  
Nüsse



Tipps für einen bewussten Einkauf

---

# FRAGEN?





**Vielen Dank!**

**Weitere Informationen und Fernsehbeiträge unter  
facebook (SVEN BACH – PRAXIS FÜR ERNÄHRUNGSTHERAPIE)  
oder [www.sven-bach.de](http://www.sven-bach.de).**