

# Bad Foods

111 der schlimmsten Lebensmittel der Welt

Gemacht mit ♥ von

Dariusz Wiese, Holger Gugg, Joanne Marie Kunert und Thomas Bluhm

## Wichtig

Sämtliche Inhalte dieses E-Books und auf der Webseite von Simple-Sixpack.com sind urheberrechtlich geschützt! Das Kopieren, selbst Auszüge davon, und das Verbreiten der Inhalte, sind strengstens untersagt!

Die Weitergabe deines Kundenkontos an Freunde oder Familie oder Dritte ist nicht gestattet! Jeder Kunde und Nutzer benötigt ein separates, eigenes Kundenkonto.

Wir haben zum Schutz unserer ehrlichen Kunden, die dieses E-Book mit ihrem hart verdienten Geld erworben haben, verschiedenste Sicherheits- und Kopierschutz-Maßnahmen getroffen.

Wenn jemand versuchen sollte Inhalte aus diesem E-Book zu kopieren, zu vervielfältigen oder es auf Internet-Sharing-Plattformen zur Verfügung zu stellen, erhalten wir eine Mitteilung und werden ohne Vorwarnung eine kostenpflichtige Abmahnung versenden.

Selbstverständlich kannst du dieses E-Book und alle Pläne auf Simple-Sixpack.com für deinen privaten Gebrauch ausdrucken. Es gilt 1 Lizenz pro Nutzer!

## Haftungsausschluss

Unser Wissen und unsere ganze Erfahrung stecken in diesem E-Book. Leider sind wir nicht frei von Fehlern. Aus diesem Grund weisen wir dich darauf hin, dass alles, was du gleich lesen wirst, falsch sein könnte.

Ich kann nicht kontrollieren, wie du dieses E-Book oder die Inhalte auf Simple-Sixpack.com verwendest und ich kann keine Garantie für die Richtigkeit oder Wirksamkeit dieser Informationen übernehmen.

Bevor du mit dem Verzehr beginnst, musst du gesund sein. Kontaktiere bitte deinen Arzt, um Krankheiten, Allergien oder Wechselwirkungen im Voraus auszuschließen.

## Anwendungshinweise

Zu jedem Lebensmittel und zu den meisten Nährwertangaben und Aussagen findest du passende Quellverweise. Dieser befindet dich direkt dahinter in eckigen Klammern und sieht beispielsweise so aus: [4]. Klicke einfach auf die jeweilige Zahl und du wirst automatisch zur Quelle im Internet weitergeleitet.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Wichtig</b>	<b>1</b>
<b>Haftungsausschluss</b>	<b>2</b>
<b>Anwendungshinweise</b>	<b>2</b>
<b>Vorwort</b>	<b>8</b>
<b>1. Fruchtsaft</b>	<b>10</b>
<b>2. Margarine</b>	<b>12</b>
<b>3. Pflanzenöl</b>	<b>13</b>
<b>4. Pommes</b>	<b>15</b>
<b>5. Pizza</b>	<b>16</b>
<b>6. Weißbrot</b>	<b>18</b>
<b>7. Verarbeitetes Fleisch</b>	<b>19</b>
<b>8. Gebäck</b>	<b>20</b>
<b>9. Fettarmer Joghurt</b>	<b>21</b>
<b>10. Eis</b>	<b>23</b>
<b>11. Chips</b>	<b>24</b>
<b>12. Energy Drinks</b>	<b>26</b>
<b>13. Sahne</b>	<b>28</b>
<b>14. Müsliriegel</b>	<b>29</b>
<b>15. Light-Getränke</b>	<b>30</b>
<b>16. Backwaren</b>	<b>32</b>
<b>17. Fertiges Müsli</b>	<b>34</b>
<b>18. Kuchen</b>	<b>35</b>
<b>19. Süßigkeiten</b>	<b>36</b>
<b>20. Alkohol</b>	<b>37</b>
<b>21. Nutella</b>	<b>39</b>
<b>22. Hot Dogs</b>	<b>41</b>

<b>23. Mayonnaise</b>	<b>43</b>
<b>24. Burger</b>	<b>45</b>
<b>25. Paniertes Hähnchen</b>	<b>48</b>
<b>26. Croûton</b>	<b>51</b>
<b>27. Essen aus der Dose</b>	<b>53</b>
<b>28. Kaffeeweißer</b>	<b>55</b>
<b>29. Fertigdressings</b>	<b>57</b>
<b>30. Mikrowellenpopcorn</b>	<b>59</b>
<b>31. Studentenfutter (gesüßt oder gesalzen)</b>	<b>61</b>
<b>32. Dip</b>	<b>63</b>
<b>33. Sojaprodukte</b>	<b>65</b>
<b>34. fertige Smoothies</b>	<b>68</b>
<b>35. Sandwich</b>	<b>71</b>
<b>36. Pasta</b>	<b>73</b>
<b>37. Fruchtcocktails</b>	<b>75</b>
<b>38. Salzstangen/Brezeln</b>	<b>77</b>
<b>39. Sportgetränke (Active O2, Powerade, ISO)</b>	<b>80</b>
<b>40. Reiswaffeln</b>	<b>82</b>
<b>41. Milchshakes</b>	<b>84</b>
<b>42. Sushi mit Mayo oder Cocktaildip</b>	<b>86</b>
<b>43. vegetarische und vegane Fertiggerichte</b>	<b>89</b>
<b>44. Lasagne</b>	<b>91</b>
<b>45. Fischstäbchen</b>	<b>94</b>
<b>46. Nuggets</b>	<b>96</b>
<b>47. fertige Salate</b>	<b>98</b>
<b>48. Bio-Kekse</b>	<b>100</b>
<b>49. Sirup</b>	<b>102</b>
<b>50. Ketchup</b>	<b>104</b>
<b>51. Pfannkuchen</b>	<b>107</b>

<b>52. Cappuccino, Frappuccino, Latte Macchiato</b>	<b>110</b>
<b>53. Proteinriegel</b>	<b>113</b>
<b>54. Spanferkel</b>	<b>115</b>
<b>55. Wiener im Speckmantel</b>	<b>117</b>
<b>56. Fruchtjoghurt</b>	<b>119</b>
<b>57. Currywurst</b>	<b>122</b>
<b>58. Bulette</b>	<b>125</b>
<b>59. Joghurt drinks</b>	<b>127</b>
<b>60. Kakao</b>	<b>129</b>
<b>61. Waffeln</b>	<b>132</b>
<b>63. gebackener Käse</b>	<b>136</b>
<b>64. Eistee</b>	<b>138</b>
<b>65. Streusel</b>	<b>140</b>
<b>66. Kartoffelpuffer</b>	<b>142</b>
<b>67. Mascarpone</b>	<b>144</b>
<b>68. Erdnüsse im Teigmantel</b>	<b>146</b>
<b>69. Trockenfrucht - Mischungen</b>	<b>148</b>
<b>70. alkoholfreie Cocktails</b>	<b>150</b>
<b>71. Fertige Soßen</b>	<b>152</b>
<b>72. Instant Zitronentee</b>	<b>154</b>
<b>73. Erdnussbutter</b>	<b>156</b>
<b>74. Vitaminpillen</b>	<b>158</b>
<b>75. Döner</b>	<b>161</b>
<b>76. Ravioli</b>	<b>164</b>
<b>77. Tacos</b>	<b>167</b>
<b>78. Bouillon Würfel</b>	<b>169</b>
<b>79. Tofu</b>	<b>171</b>
<b>80. Muffins</b>	<b>174</b>
<b>81. Veggie - Produkte</b>	<b>177</b>

<b>82. Mixed Pickles</b>	<b>180</b>
<b>83. Marmelade</b>	<b>183</b>
<b>84. Nudelsalat</b>	<b>185</b>
<b>85. Salz</b>	<b>187</b>
<b>86. Sojasoße</b>	<b>190</b>
<b>87. Toast</b>	<b>192</b>
<b>88. fertig gewürztes Hähnchen aus der Packung</b>	<b>194</b>
<b>89. fertige Chicken Wings</b>	<b>196</b>
<b>90. Spareribs</b>	<b>198</b>
<b>91. gefüllte Pizzabrötchen</b>	<b>200</b>
<b>92. Buttergemüse</b>	<b>203</b>
<b>93. Dosenobst</b>	<b>205</b>
<b>94. Chili con Carne</b>	<b>208</b>
<b>95. Caesar Salad</b>	<b>211</b>
<b>96. Tortilla Chips (Nachos)</b>	<b>214</b>
<b>97. Bubble Tea</b>	<b>216</b>
<b>98. glutenfreie Ersatzprodukte</b>	<b>218</b>
<b>99. gebackene Bohnen</b>	<b>220</b>
<b>100. Frozen Yoghurt</b>	<b>222</b>
<b>101. getrocknetes Gemüse</b>	<b>224</b>
<b>102. Energieriegel</b>	<b>227</b>
<b>103. fettarme Produkte</b>	<b>230</b>
<b>104. Quarkbällchen</b>	<b>233</b>
<b>105. gebrannte Mandeln</b>	<b>235</b>
<b>106. Energy-Gel</b>	<b>238</b>
<b>107. Knödel mit Fruchtfüllung</b>	<b>241</b>
<b>108. Donut</b>	<b>244</b>
<b>109. Wasser mit Geschmack</b>	<b>247</b>
<b>110. Blätterteigtaschen</b>	<b>250</b>

**111. Surimi**

**253**



## Vorwort



Vielen Dank, dass du dich für das Buch “Bad Foods” entschieden hast. Damit hast du eine tolle Entscheidung getroffen.

Wir haben mehrere Monate und unzählige Stunden Arbeit in dieses Buch gesteckt, um dir fundierte Informationen zu liefern.

Dazu haben wir hunderte, wissenschaftliche Quellen durchsucht und eine intensive Recherche betrieben. Herausgekommen sind erstaunliche Fakten über alltägliche Lebensmittel.

Das Buch trägt den englischen Titel “Bad Foods”. Das bedeutet so viel, wie “schlimme Lebensmittel” oder “böse Lebensmittel”. Ja, die folgenden 111 Lebensmittel sind alles andere als gesund.

Dennoch sind sie in fast jedem Supermarkt und in fast jedem Haushalt zu finden. Warum? Weil sie sehr lecker sind und einfach gut schmecken.

Aber, wir möchten dir mit diesem Buch auf keinen Fall etwas verbieten und wir möchten dir auf keinen Fall etwas schlecht machen. Ich selbst esse einige der folgenden Lebensmittel sehr gern und ich kann und möchte darauf nicht verzichten.

Wir möchten dich mit diesem Buch aufklären und wir möchten deine Sinne für eine gesunde Ernährung schärfen. Du sollst wissen, was gut für dich ist und was nicht.

Ich bin ein großer Fan der 80/20 Regel. Sie lässt sich perfekt auf dieses Buch und unsere Ernährung übertragen. Das heißt: Ernähre dich zu 80% von gesunden Lebensmitteln. Dann können 20% der Produkte auch gern “ungesund” sein ohne deinem Körper dramatisch zu schaden. Uns ist wichtig, dass du weniger von den

schlechten und viel, viel mehr von den guten Lebensmitteln isst.

Das folgende Sprichwort bringt es auf den Punkt: „**Die Dosis macht das Gift!**“

Eine abwechslungsreiche Ernährung ist der Schlüssel für deine Gesundheit. Dazu gehört auch der Genuss. Das macht das Leben leichter und angenehmer :-)

Das heißt: Vermeide die folgenden 111 Lebensmittel. Iss sie bitte nur selten. So kannst Genuss und Gesundheit unter einen Hut bringen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen, Lernen und Ausprobieren.

Mit besten Grüßen

Thomas Bluhm

*Autor, Fitness Experte und lizenzierter Fitnesstrainer*

**P.S.:** Mehr Informationen über mich und über eine gesunde Ernährung findest du auf unserer Webseite [www.simple-sixpack.com](http://www.simple-sixpack.com). Ich freue mich über deinen Besuch.

# 1. Fruchtsaft



Das Tückische an Fruchtsäften wie Orangensaft, Multivitaminsaft oder Traubensaft ist, dass sie als gesund beworben werden und wir auf den ersten Blick nicht erkennen, was in vielen Fruchtsäften steckt. In den Verpackungen vieler hübscher Fruchtsäfte steckt etwas, das ganz und gar nicht gesund ist. Es ist jede Menge Zucker. Teilweise sogar so viel, wie in Limonade oder Cola.

Zucker ist ein Kohlenhydrat, dass die Ausschüttung des Hormons Insulin auslöst. Insulin hemmt die Fettverbrennung und begünstigt den Fettaufbau, vor allem am Bauch [1].

Wird zu häufig zu viel Zucker durch zuckerhaltige Getränke aufgenommen, kann das zu einer Insulinresistenz führen und Typ II Diabetes auslösen [2].

Fruchtsäfte enthalten durch den zugesetzten Zucker bedeutend mehr Kalorien. Wir trinken somit Kalorien, die unser Gehirn nicht (oder kaum) registriert. So nehmen

wir überschüssige Energie auf, die in den Fettdepots am Bauch, den Beinen und am Po gespeichert werden.

Studien zeigen, dass Menschen mit einem hohen Zuckerkonsum ein höheres Risiko für Übergewicht und Fettleibigkeit haben [3] und dass zu viel Zucker eine der größten Ursachen für viele der heutigen Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes oder sogar Krebs ist [4].

## 2. Margarine



Margarine gilt als Ersatz für Butter. Leider ist das alles andere als gut, denn Margarine ist ein künstlich hergestelltes Produkt, das so schmecken soll wie Butter. In Wirklichkeit wird Margarine aus Pflanzenölen hergestellt. Um Margarine ihre Form, Farbe und Haltbarkeit zu geben, durchläuft sie eine Hydrierung. Das erhöht den Anteil an Transfettsäuren.

Transfettsäuren sind gefährlich, da sie den schlechten LDL-Cholesterinspiegel erhöhen und den guten HDL-Cholesterinspiegel senken. Das kann wiederum zum Entstehen von Arteriosklerose führen und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen verursachen.

### 3. Pflanzenöl



Pflanzenöl, wie Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sojaöl, Maiskeimöl oder Baumwollsamensamenöl sind reich an Omega-6 Fettsäuren.

Zu viele Omega-6-Fette führen zu Bluthochdruck, chronischen Entzündungen wie Rheuma und Arthritis, zu Allergien und Autoimmunerkrankungen. Auch die Annahme seinem Herz-Kreislaufsystem mit den Omega-6-Fetten etwas Gutes zu tun, wird nicht zum gewünschten Erfolg führen. Zu viel davon macht das Blut dauerhaft dickflüssig und die Blutplättchen klebrig, was das Risiko eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls erhöht.

Da wir durch unsere heutige, moderne Ernährung sehr viele Omega-6 Fettsäuren zu uns führen, ist es wichtig, dass wir 1.) den Anteil an Omega-6 Fettsäuren reduzieren und 2.) den Anteil an Omega-3 Fettsäuren zu erhöhen, um so die oben genannten Folgen zu vermeiden und gesünder zu leben. Omega-3 Fettsäuren sind wichtig. Sie fördern deine Gesundheit.

## 4. Pommes



Pommes frites werden aus Kartoffeln hergestellt. Kartoffeln sind natürlich gesund, Pommes hingegen nicht. Der Grund liegt in der Zubereitung.

Da Pommes oft in Pflanzenfett gebraten, geröstet oder gebacken werden, enthalten sie 1.) viele Omega-6 Fettsäuren und 2.) so genannte Acrylamide, die krebserregend wirken [1].

## 5. Pizza



Pizza wird in der Regel aus Weizenmehl hergestellt. Das darin enthaltene Gluten kann bei einer Unverträglichkeit oder Sensitivität zu bösen Beschwerden wie Durchfall, Übelkeit, chronische Müdigkeit, Zahnschäden, trockene Haut oder Blutarmut führen [1].

Weizen kann eine Gewichtszunahme verursachen und den Darm durchlässig machen. Letzteres erhöht die Gefahr für Krankheiten, denn Erreger können bei einem durchlässigen Darm sehr leicht die Darmwand durchdringen und ins Blut geraten.

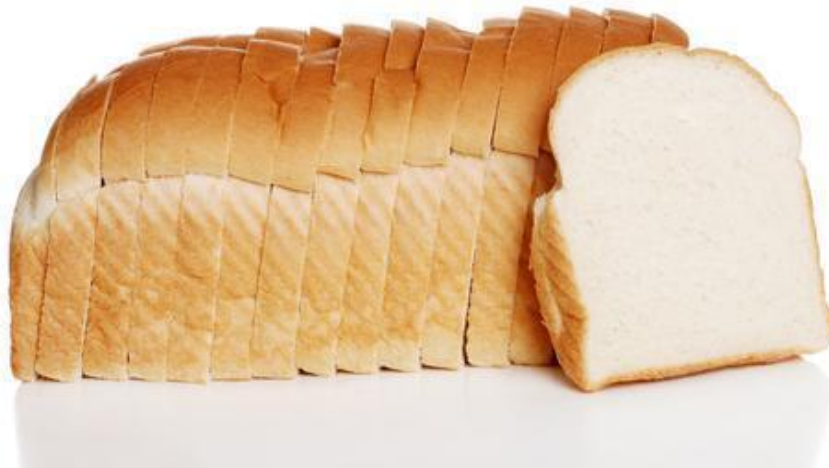
Pizza wird oft mit zuckerhaltiger Tomatensoße, verarbeiteter Wurst und verarbeitetem Käse belegt. Diese Dinge verschlechtern die Qualität von Pizza als Lebensmittel zusätzlich.

Nicht zu vergessen: Pizza enthält viele Kalorien und eine schlechte Nährstoffverteilung (überwiegend Kohlenhydrate in Verbindung mit ungesunden Fetten), sodass Pizza schnell eine Gewichtszunahme verursachen kann. Vermeide bitte auch Pizza, die aus Dinkel, Roggen, Hefe, Gerste oder Hafer



hergestellt wird, denn diese Produkte enthalten das bedenkliche Bindeprotein  
Gluten.

## 6. Weißbrot



Weißbrot liefert nur wenige, nützliche Nährstoffe für unseren Körper. Es lässt unseren Blutzuckerspiegel sehr stark ansteigen und ebenso stark wieder abfallen. In der Folge können Hungerattacken ausgelöst werden und so den Fettaufbau fördern. Weißbrot liefert unserem Körper keine konstante Energie und sättigt zudem schlecht.

Weißbrot wird aus Weizen hergestellt. Weizen enthält das Bindeprotein Gluten, das bei einer Unverträglichkeit oder Sensitivität zu starken Beschwerden führen kann, wie Bsp. Durchfall, Übelkeit, chronische Müdigkeit, Zahnschäden, trockene Haut usw. [1].

Wie bereits bei der Pizza beschrieben, kann Weizen eine Gewichtszunahme verursachen und den Darm durchlässig machen. Letzteres erhöht die Gefahr für Krankheiten, denn Erreger können bei einem durchlässigen Darm sehr leicht die Darmwand durchdringen und ins Blut geraten.

## 7. Verarbeitetes Fleisch



In einigen Studien zeigte sich, dass Menschen, die verarbeitetes Fleisch, wie beispielsweise Wurst oder Salami essen, ein höheres Risiko für diverse Krankheiten wie beispielsweise Magenkrebs, Typ II Diabetes und Herzinfarkt haben [1], [2].

Unter verarbeitetem Fleisch kannst du Fleisch verstehen, das Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe besitzt, durch Pökeln, Trocknen oder Räuchern länger haltbar gemacht wurde und Zucker oder sonstige Chemikalien enthält.

Fleisch, das natürlich hergestellt und nicht verarbeitet wird, ist hingegen gut.

## 8. Gebäck



Gebäck, Kekse oder Cookies sind ungesund. Sie enthalten enorm viel raffinierten Zucker (für gesundheitliche Schäden siehe Fruchtsaft), Weizen (siehe Weißbrot, um mehr darüber zu erfahren) und Transfette (siehe Margarine für Einfluss auf Gesundheit).

Außer jeder Menge Kalorien enthalten diese Nahrungsmittel für den Körper kaum gesunde oder brauchbare Inhaltsstoffe. Gebäck kann außerdem für eine schnelle Gewichtszunahme sorgen.

## 9. Fettarmer Joghurt



Viele Joghurtsorten im Supermarkt sind ungesund, da sie jede Menge Zucker enthalten. Fett ist ein Geschmacksträger. Um den Geschmack von fettarmen Joghurt aufzubessern, wird raffinierter Zucker hinzugefügt (siehe unter Fruchtsaft, warum Zucker ungesund ist).

Somit wird fettarmer Joghurt zu einer Kalorienbombe, die einen starken Einfluss auf deinen Blutzuckerspiegel hat und somit eine Gewichtszunahme begünstigt.

Verrückt, denn das Fett in natürlichem Joghurt stammt aus der Milch, ist natürlich und gesund. Es wird entfernt, um sich „fettarm“ nennen zu können und den Anschein eines gesunden Nahrungsmittels zu wecken. Leider zum Nachteil für deine Gesundheit, denn fettarmer Joghurt ist meist reich an ungesundem Zucker, um den Geschmack aufzuwerten.

Natürlicher Joghurt beinhaltet viele, gesunde, probiotische Bakterien, die gut für deine Darmgesundheit und deine allgemeine Gesundheit sind. Leider fehlen bei vielen fettarmen Joghurts diese tollen, hilfreichen Bakterien, da die Milch für den Joghurt erhitzt wird und somit die probiotischen Bakterien entfernt werden.

## 10. Eis



Eis ist ungesund, denn es enthält sehr viel Zucker (siehe oben unter Fruchtsaft, warum Zucker ungesund ist). Das ist leider eine sehr schlechte Nachricht für mich, denn ich liebe Eis.

Durch den hohen Zuckeranteil enthält Eis sehr viele Kalorien, liefert jedoch unserem Körper leider nur sehr wenige oder gar keine Nährstoffe, Vitamine oder Mineralstoffe.

Eis kann und wird durch seine besondere Form sehr gern gegessen. Das macht es uns leicht große Mengen zu verzehren. So nehmen wir unbewusst viele Kalorien zu uns, die unser Körper liebend gern an den Hüften speichert.

## 11. Chips



Chips sind das beste Beispiel dafür, wie man aus etwas vermeintlich Gesundem etwas sehr Schlechtes kreieren kann. Während Kartoffeln viele Vorteile für den Körper bieten, sind Chips einfach ungesund.

Sie enthalten viele Kalorien und liefern dafür aber kaum tatsächliche Nährstoffe. Da man schnell viel davon essen kann, werden sie unter anderem mit einer rapiden Gewichtszunahme in Verbindung gebracht [1].

Eine Handvoll davon ist schnell gegessen und kann bereits ab Sekunde 1 irreparable Schäden im Körper mit sich bringen. Kein Wunder, denn ca. 15 bis 20 Chips enthalten bereits ca. 10 g (schlechtes) Fett und schlagen mit 150 Kalorien zu Buche!

Nicht nur das, denn beispielsweise eine Viertelpackung “Pringles-Paprika-Chips” liefert die tägliche Höchstdosis laut Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO an Acrylamiden [2]. Dabei handelt es sich um einen krebserregenden Stoff, der entsteht, wenn man Kartoffeln brät oder backt.

Chips bringen sogar ein höheres Risiko mit sich, an Übergewicht zu leiden, als



Süßigkeiten und verarbeitetes Fleisch [3]! Ganz davon zu Schweigen, dass das Risiko auf Diabetes, Herzinfarkt, Krebs, Bluthochdruck und zu hohe Cholesterinwerte steigt.

## 12. Energy Drinks



Sie sind der letzte Schrei unter den Jugendlichen, bei übermüdeten Autofahrern und der Renner in jeder Disco (vor allem in der zweifelhaften Verbindung mit Alkohol, wie z. B. Wodka) - die Energydrinks. Es gibt sie in allen möglichen Farben, Formen und Zusammenstellungen.

Aufgrund der angeblichen energetischen Wirkung haben sie selbst die hart gesottene Cola und Fanta-Fans auf ihre Seite gezogen.

Energydrinks enthalten vor allem Koffein, Taurin, Inosit und Glucoronolacton, Zucker (ca. 11 %) sowie weitere Süßstoffe - und hier ist auch der Knackpunkt. Zucker ist und bleibt ungesund und macht dick! Da hilft auch nichts, dass die Inhaltsstoffe gegen Übermüdnungszustände, für erhöhte Konzentration und angeblichen Fettverlust einfahren soll, denn damit schadest Du Deinem Körper mehr als, dass Du ihm nutzt.

Die Inhaltsstoffe, beim Namen genannt - Zusatzstoffe - und deren Wirkung auf den Körper ist bisher nur ungenügend erforscht worden, um deren Zusammenspiel auf die nötige Art und Weise abschätzen zu können.

Fest steht, dass das Bundesinstitut für Risikobewertung Energydrinks als “nicht sicher” eingestuft hat [1], da diese des Öfteren zum Kreislaufkollaps führen.

## 13. Sahne



Schon mal ein Lebensmittel kennengelernt, das auf einen Liter ein sattes Stück Butter in sich trägt mit einem Gewicht von 300 g? Nein? Jetzt schon! Sahne enthält einen Haufen Milchfettanteil, der sich gewaschen hat.

Zudem besteht dieser Milchfettanteil auch noch zu zwei Dritteln aus ungesunden gesättigten Fettsäuren [1].

Wer sich ansonsten gesund ernährt, kann sich an seinem Schlemmertag sicherlich mal einen Klecks Sahne auf sein Kuchenstück gönnen, auch wenn dies ebenfalls ungesund ist. Aber beim Großteil der Bevölkerung ist jeder Tag ein Schlemmertag, sodass Sahne nicht angebracht ist.

## 14. Müsliriegel



Müsliriegel scheinen auf den ersten Blick gesund zu sein, denn es soll Nüsse, Haferflocken und vermeintlich gesundes Getreide enthalten. Doch was versteckt sich tatsächlich dahinter?

Die englische Food-Administration hat 18 Müsliriegel getestet und dabei bei jedem einzelnen einen erhöhten Fett- oder Zuckeranteil festgestellt - oder gleich beides [1]!

Müsliriegel haben seit jeher ein gesundes Image, sind aber genau genommen meist nichts weiter als herkömmliche Süßigkeiten. Ein "Corny Schoko" zum Beispiel steht in reger Kritik bei der Lebensmittelüberwachung seitens "Foodwatch" wegen Verbrauchertäuschung [2]. Der Riegel, der mit "das Beste aus dem Korn" angepriesen wird, besteht lediglich zu 10 % aus Getreideflocken, jedoch zu einem satten Drittel aus Zucker. Mit seinen 439 Kalorien auf 100 g liegt er nur 53 Kalorien unter dem Gehalt eines Twix.

## 15. Light-Getränke



Wer sich fragt, warum die Getränke meist kaum bis gar keine Kalorien enthalten, sollte sich zunächst einmal fragen, ob das überhaupt logisch ist. Der Zauber des Ganzen nennt sich: CHEMIE.

Light-Getränke werden also nicht mit herkömmlichen Zucker, sondern mit Süßstoffen, wie z. B. Aspartam, Cyclamat, Saccharin und Sucralose gesüßt [1]. Diese stehen besonders in der Kritik, und vor allem im Verdacht, krebserregend zu sein. Einen Haken muss das Ganze ja auch haben.

Die meisten von uns nutzen Light-Produkte, um unser schlechtes Gewissen zu befriedigen und möglicherweise abzunehmen. Einer Studie zufolge ergibt sich bei deren Konsum sogar ein doppeltes Risiko dadurch erst zum Übergewicht zu kommen.

Die Getränke sorgen für Bauchfett, einen gehörigen Insulinstieg und Bluthochdruck - das sogenannte metabolische Syndrom ist geboren.

Laut einer Studie führen sie mit einer um 36 % erhöhten Wahrscheinlichkeit zum metabolischen Symptom und Diabetes Typ 2, sowie Depressionen.

Einer dänischen Studie zufolge, erhöhen diese sogar das Risiko auf eine Frühgeburt bei Schwangeren um ganze 38 %. Bei 4 Portionen täglich sogar um 78 %.

## 16. Backwaren



Früher sagte der Kollege: “Ich habe mir nur etwas vom Bäcker geholt” und jeder wusste, dass der Kollege auf Diät zu sein scheint. Mittlerweile weiß man um die Gefahren der Kalorienbomben, die man sich mittels einer Zange in die Tüte einpacken kann.

Außer Kohlenhydrate enthalten die meisten einen hohen Anteil an ungesunden Transfetten, die bisher in Deutschland nicht kennzeichnungspflichtig sind.

Eine Studie, die sich mit Backwaren beschäftigt hat, untersuchte einen herkömmlichen Streuseltaler aus der Bäckerei, der bei seinen 288 g mit satten 1.210 Kalorien zu Buche schlug [1]! Für einen kleinen Snack in der Pause scheint das Ganze nicht geeignet zu sein, eher als Frühstück UND Mittagessen.

Auch die Bäckerei-Industrie hat mittlerweile auf vermeintlich gesunde Produkte umgestellt und so findet man teilweise auch vegetarische Vollkornbrote und Vollkornbagels hinter den Scheiben. Ungünstig nur, wenn selbst diese mit Remoulade beschmiert sind, was den Kalorien- und Zuckergehalt erneut unnötig in die Höhe treibt.

Ein Beispiel für einen “gesunden” Snack ist der Panini Tomate Mozzarella von Backwerk - 245 g machen 548,80 Kalorien für zwischendurch [2]. Guten Appetit!



## 17. Fertiges Müsli



“Da weiß man NICHT, was man hat” - im Gegensatz zu eigens vorbereiteten Müsli, ergänzt die Lebensmittelindustrie geschickt die Frühstücksflocken um einiges an Zucker und versteckten Dickmachern.

Das beigefügte Gliadin zum Beispiel ist ein Weizenprotein, das ungemein den Appetit anregt und somit Bauchfett verursacht. Studien zufolge erhöht sich die Tageskalorienzufuhr insgesamt durchschnittlich um ganze 440 Kalorien täglich, wenn man mit einem gekauften Müsli in den Tag startet.

Auch die unauffälligen mini-winzig-kleinen Stückchen Schokolade zeigen Wirkung. Durch die freigesetzten Botenstoffe wird unser Hirn stimuliert und macht Lust auf mehr Süßes - Schokolade macht zwar glücklich, aber eben auch dick!

## 18. Kuchen



“Ich bin sooo satt” - “Willst Du noch ein Stück Kuchen?” - “Ja, aber nur ein Kleines!”  
- Wer kennt diese Situation nicht?

Leider fällt auch das kleine Stückchen Kuchen ins Gewicht, denn es ist ein Zuckerkoloss der reinsten Art. Was so nett anzusehen ist, und noch besser im Mund ankommt, ist ein einzigartiges Gemisch aus Teig, Zucker und Butter.

Dem Körper gefällt das, da er Zucker schnell und leicht in Energie umwandeln kann - unser Gehirn liebt Zucker und ist abhängig davon [1].

Kuchen erhöht das Insulinlevel im Blut und leitet die Energie aus dem Blut direkt in die Fettzellen. Nicht umsonst sagt man daher, dass man ihn am nächsten Tag schon direkt auf den Hüften hat.

## 19. Süßigkeiten



Nicht umsonst erhalten Kinder, wenn sie etwas Gutes getan haben, Süßigkeiten. Der Körper aktiviert bei der Einnahme sofort das Belohnungszentrum und will mehr davon.

Jedoch hat man bereits als Kind gelernt, dass zu viele Süßigkeiten auch schlecht für die Zähne sind. Und nicht nur dafür, denn der enthaltene Zucker enthält lediglich viele Kalorien, aber keine Nährstoffe und sind somit auch nicht von Vorteil und schon gar nicht für Kinder. Zucker ist pure Energie, die alsbald wieder verpufft und auf den Hüften bleibt.

Süßigkeiten machen süchtig, weil durch sie Dopamin im Körper frei wird. Sie machen nicht wirklich glücklich, denn sie können bei zu häufigem Verzehr zu Diabetes Typ 2 führen [1] und können sich somit ganz schnell zum Gift entwickeln.

## 20. Alkohol



Alkohol - ein umstrittenes Thema. Gesellschaftlich gehört er dazu und auch positive Wirkungen werden ihm nachgesagt. Ein Glas Rotwein am Abend soll zur Fettreduktion beitragen und helfende Antioxidantien im Körper freisetzen, ein Glas Bier nach einer langen Radtour füllt die Elektrolytspeicher auf und ist daher für viele Sportler unverzichtbar. Solange es bei einem bleibt, ist es auch meist nicht schlimm. Die Dosis macht das Gift.

Alkohol ist jedoch einer der Dickmacher schlechthin, denn auf 1 g bringt er satte 7 Kalorien - das ist fast so viel wie die meisten herkömmlichen zuckerhaltigen Getränke. Daher fördert das regelmäßige Trinken von Bier die Gewichtszunahme ungemein, genauso wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Krebs. Das Schlimme daran ist - Alkohol macht süchtig.

Wer den Teufelskreis unseres Körpers verstehen möchte, sollte folgendes beachten: Wenn Alkohol getrunken wird, will die Leber ihn neutralisieren. Der Körper möchte das Gift also so schnell wie möglich loswerden. Solange dies passiert, werden alle weiteren Stoffwechselprozesse gestoppt - also die Fettverbrennung. Je mehr man also intus hat, desto länger legt der Körper bei der Fettverbrennung eine Pause ein.

Eine weitere unschöne Nebenwirkung ist, dass uns Alkohol aber erst recht dazu verleitet, Ungesundes zu uns zu nehmen. Essen wir nun also Chips, treiben diese den Insulinspiegel in die Höhe, das Fett wird entnommen und direkt in die Fettzellen gespeichert. Trinken wir nun Alkohol dazu wird die Verbrennung gestoppt - der Bierbauch kann kommen und damit auch seine gesundheitlichen Risiken!

## 21. Nutella



### **Allgemein**

Nutella ist eine Nuss – Nougat – Creme. 100 Gramm dieser Creme enthält 546 kcal. Von diesen 100 Gramm bestehen fast 57 Gramm aus Zucker. [1] Eine Portion Nutella (30g) enthält demnach immerhin fast 6 Stück Würfelzucker.

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,11]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

### **Besonderheiten**

Nutella enthält zudem einen hohen Fettanteil und nur eine geringe Menge an Protein. Des Weiteren enthält Nutella Palmöl, Haselnüsse, fettarmen Kakao, Magermilchpulver, den Emulgator Lecithin und Vanillin aufseiten der Aromastoffe. [1]

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Beim Kauf empfiehlt sich somit ein Blick auf die Zutatenliste. Die Zutat, welche in der Liste zuerst aufgeführt ist, ist am meisten in dem Lebensmittel enthalten. Bei Nuss-Nougat-Creme befindet sich Zucker an erster Stelle der Zutatenliste. Diese Creme kann somit schnell zu Übergewicht führen und gesundheitliche Folgen haben. Berücksichtigen muss man auch den Gehalt an Haselnüssen. Nicht jedes Nuss-Nougat-Produkt hat den gleichen Haselnussanteil. Produkte mit einem größeren Haselnussanteil sind zu bevorzugen.

### **Alternativen**

Eine bessere Alternative zur handelsüblichen Nutella ist, sich eine Nuss - Nougat - Creme selbst herzustellen. Dazu benötigen Sie Schokoprotein, dunkle Schokolade, etwas flüssigen Süßstoff, gehackte Haselnüsse und vielleicht etwas Mandelmilch. Auf diese Weise kann man seine individuellen Wünsche berücksichtigen und tappt vor allem nicht in eine Zuckerfalle.

### **Makronährstoffe [2]**

546 Kalorien auf 100 Gramm

- 1,0 Gramm Wasser ; 3,4 Gramm Ballaststoffe
- 6,0 Gramm Protein
- 57,6 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 56,8 Gramm Zucker)
- 31,6 Gramm Fett

## 22. Hot Dogs



### **Allgemein**

Der übliche Hotdog ist ein Schnellimbiss. Er besteht aus einer warmen Brühwurst, einem weichen Weizenbrötchen und weiteren (teils individuell gewählte) Zutaten wie z. B. Zwiebeln, Ketchup, Senf.

### **Besonderheiten**

Der durchschnittliche Hot Dog enthält pro 100 Gramm ca. 212 Kalorien. Von diesen Kalorien besteht ein Großteil aus Kohlenhydraten. Hot Dogs enthalten nur geringe Mengen Eiweiß und Fett. Die genauen Kalorien sind mitunter abhängig von den weiteren Zutaten im Weizenbrötchen. Das Weizenbrötchen enthält nur kleine Mengen nützlicher Nährstoffe für den Organismus, da es größtenteils aus raffinierten Kohlenhydraten besteht. Bei der Verarbeitung des Weizenmehls wird der Mehlkern verarbeitet. Dieser ist reich an Kohlenhydraten wie z. B. Stärke und Gluten [2]. Bei der Brühwurst handelt es sich um verarbeitetes Fleisch.

### **Warum ist der Hot Dog schlecht?**

Das Weizenbrötchen lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen. Das Weizenbrötchen hat keine sättigenden Eigenschaften und löst schnell nach dem Verzehr ein Hungergefühl aus [3.4]. Das führt zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme und auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein



hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [5]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen. Untersuchungen zeigen, dass mit dem Konsum von verarbeitetem Fleisch, darunter auch Wurst, das Risiko für diverse Krankheiten (Magenkrebs, Diabetes Typ 2 und Herzinfarkt) steigert.

### **Alternativen**

Eine bessere Alternative ist es, sich Hot Dogs aus natürlichen Zutaten selber herzustellen.

Man kann so auf individuelle Wünsche eingehen und tappt vor allem nicht in eine Kalorienfalle. Anstelle des Weizenbrötchens kann man besser ein Vollkornbrötchen vom Bäcker nehmen. Alternativ lässt sich ein Brötchen selbst backen. Besser als die Brühwurst wäre unverarbeitetes Fleisch. Die weiteren Zutaten können selbst ausgewählt werden. Frische Zutaten sollten bevorzugt werden. Soßen wie z. B. Ketchup oder Senf sollten sparsam verwendet werden.

### **Makronährstoffe [1]**

212 Kalorien auf 100 Gramm

- 8,0 Gramm Protein
- 23,0 Gramm Kohlenhydrate
- 9,0 Gramm Fett

## 23. Mayonnaise



### **Allgemein**

Mayonnaise (auch: „Mayo“ oder „Majo“) ist eine auf Basis von Eigelb und Öl dickflüssige, kalt hergestellte Soße.

### **Besonderheiten**

Sie weist auf 100 Gramm 743 kcal auf. [1] Sie ist sehr fettreich. Bereits ein Esslöffel (10 Gramm) liefert 70 Kalorien und ca. 8 Gramm Fett. Sie enthält neben dem Öl (oft Sonnenblumenöl – warum Pflanzenöl schädlich ist, siehe unter Pflanzenöl) und Eigelb, Branntweinessig, Senfkörner, Zucker, Jodsalz, Gewürze und Aromen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Mayonnaise gibt es in verschiedenen Arten. Einfache, echte Mayonnaise zeichnet sich durch einen Mindestfettgehalt von 70 % aus. Mit dem Zusatz „Delikates“ darf nur geworben werden, wenn sie die herkömmlichen Mayonnaisen übertrifft. Dies ist über die Verwendung eines qualitativ besonders hochwertigen Pflanzenöls oder durch die Verwendung von Frischei möglich. „Salatmayonnaisen“ haben einen Mindestfettgehalt von 50 %. Bei der Herstellung darf der Ei-Anteil durch Milch – oder Pflanzeneiweiße ersetzt werden. Es dürfen außerdem weitere Emulgatoren und Verdickungsmittel herangezogen werden. Die genauen Zutaten einer gekauften

Mayonnaise könnt ihr über das Zutatenverzeichnis auf der Rückseite erfahren.

Mittlerweile existieren auch fettreduzierte Mayonnaisen. Achtet insbesondere bei diesen Produkten auf die Nährwerttabelle und auf das Zutatenverzeichnis. Nicht, dass es sich bei dem Produkt um eine versteckte Zuckerfalle handelt.

### **Alternativen**

Eine bessere Alternative zu der handelsüblichen Mayonnaise ist die Herstellung einer eigenen Mayonnaise. Durch die Wahl des Öls, Senfs und die Verwendung von Eiern gewährleistet man eine höhere Qualität, als bei den gekauften Produkten. Im Idealfall greift man auf „Bio – Eier“ zurück. Durch die Fütterung haben diese Eier einen deutlich höheren Omega 3 Gehalt, als jene aus der Freiland- und Bodenhaltung. [2] Ebenfalls kann man auf fettreduzierte Varianten zurückgreifen. Aber beachte auch hier, dass es sich nicht um eine versteckte Zuckerfalle handelt.

### **Makronährstoffe am Beispiel einer Mayonnaise mit 80 % Fett [3]**

743 Kalorien auf 100 Gramm

- 11,9 Gramm Wasser; 0,0 Gramm Ballaststoffe
- 1,5 Gramm Protein
- 2,0 Gramm Kohlenhydrate
- 82,5 Gramm Fett

## 24. Burger



### **Allgemein**

Burger werden in vielen Fast-Food-Ketten angeboten und gelten als schnell – oder Fertiggericht. Er besteht aus einem Brötchen, verschiedenen Belägen und einer gegrillten Scheibe Rinderhackfleisch.

100 Gramm Burger liefern ca. 240 Kalorien [1]. Von diesen Kalorien besteht ein Großteil aus Kohlenhydraten. Burger enthalten außerdem Eiweiß und Fett. Die Kalorien variieren und sind abhängig von der Größe des Fleisches, des Brötchens sowie den weiteren Zutaten.

### **Besonderheiten**

Das Brötchen eines Burgers besteht aus Weizen. Ein Weizenbrötchen liefert geringe nützliche Nährstoffe für den Organismus, da es sich um raffinierte Kohlenhydrate handelt. Bei der Verarbeitung, des aus Weizenmehl bestehenden Weizenbrötchens, wird der Mehlkern verarbeitet. Er ist reich an Kohlenhydraten, wie Stärke oder Gluten [2]. Das Rindfleisch orientiert sich an den Leitsätzen für Fleisch und Fleischerzeugnisse des deutschen Lebensmittelbuches. Es darf nur aus grob entsehntem Rindfleisch hergestellt und mit Salz sowie Gewürzen versehen werden.

### **Warum ist der Burger schlecht?**

Das Weizenbrötchen lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen. Das Weizenbrötchen hat keine sättigenden Eigenschaften und löst schnell nach dem Verzehr ein Hungergefühl aus [3,4]. Das führt zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme und auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [5]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen. Untersuchungen zeigen, dass mit dem Konsum von verarbeitetem Fleisch, das Risiko für diverse Krankheiten (Magenkrebs, Diabetes Typ 2 und Herzinfarkt) steigert.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Burger werden nicht ausschließlich in einer Fast-Food-Kette angeboten. Grundsätzlich sollten Burger nur in Restaurants gekauft werden, weil diese einen größeren Wert auf die Qualität der Zutaten legen. Dies schließt frische Zutaten oder auch die Wahl des Brötchens mit ein.

### **Alternativen**

Alternativ kann man den Burger selber herstellen. Man bestimmt dadurch selbst die Qualität der verwandten Zutaten. Ein Vollkorn- oder Dinkelbrötchen, selbst gebacken oder bei einem Bäcker gekauft, ist die bessere Alternative zum herkömmlichen Weizenbrötchen. Rinderhack oder für jene, die es gerne fettarm mögen, Tatar vom Fleischer, gewährleisten eine hohe Qualität. Auch die Verwendung von BIO-Fleisch ist bei der Eigenkreation möglich. Weitere Zutaten können ebenfalls nach eigenen Vorlieben ausgewählt und für einen selbst in der richtigen Menge hinzugegeben werden.

### **Makronährstoffe eines Hamburgers einer Fast-Food-Kette [6]**

240 Kalorien auf 100 Gramm

- 50 % Wasser ; 1,9 Gramm Ballaststoffe
- 12,0 Gramm Protein

- 28,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 6,2 Gramm Zucker)
- 8,3 Gramm Fett

## 25. Paniertes Hähnchen



### **Allgemein**

Beim Panieren wird das Hähnchenfleisch mit einer Hülle bestehend aus mehreren Zutaten versehen. Üblicherweise wendet man das Fleisch zuerst in Mehl, so dann in geschlagenem Ei und zuletzt in Paniermehl, bevor es in Fett ausgebacken oder frittiert wird.

100 Gramm paniertes Hähnchenschnitzel liefert 123 Kalorien [1], welche sich größtenteils aus Kohlenhydraten und Proteinen zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Das Hähnchenfleisch bekommt durch den Paniervorgang einen hohen Kohlenhydratanteil. Dieser stammt aus dem Weizenmehl (warum Weizenmehl schlecht ist – findest du unter Weizenbrötchen) und dem Paniermehl. Als Mehl wird vorzugsweise einfaches Mehl (Typ 405) verwendet. Das Ausbacken in Fett erhöht ebenfalls die Kalorien des Produkts. Meist wird billiges Pflanzenöl (warum Pflanzenöl schlecht ist – findest du unter Pflanzenöl) als Fett verwandt. Gekaufte Produkte liefern zudem meist Fleisch mit geringer Qualität und enthalten zudem zahlreiche Zusatzstoffe.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Beim Kauf sollte man unbedingt auf die Zutatenliste achten, um alle Zutaten auf einen Blick zu sehen. Ferner Geschmacksverstärker sowie Aromen sofort zu erkennen. Ebenfalls wichtig ist die Kontrolle der Fleischqualität. Sollten im Zutatenverzeichnis bei Fleisch Dextrose, Trinkwasser, Glukosesirup, Gewürze oder andere Sachen mit aufgelistet sein, liegt der Schluss nahe, dass es sich um Fleisch minderer Qualität handelt.

### **Alternativen**

Alternativ kann man das Hähnchenfleisch selbst panieren. So hast du die Möglichkeit die Fleischqualität sowie die Qualität der Panade besser zu überwachen. Hähnchenfleisch von einem Fleischer zusammen mit einer Panade aus Vollkorn- oder Dinkelmehl verleihen dem Hähnchenfleisch einen leicht nussigen Geschmack. Außerdem ist es sodann wesentlich hochwertiger als ein gekauftes Produkt. Ebenfalls kann man das Fleisch selbst anbraten. Das Anbraten sollte wenn möglich in Kokosöl erfolgen. Bei Kokosöl handelt es sich um ein bekanntes Superfood mit zahlreichen gesundheitsförderlichen Eigenschaften. Zudem verfügt dieses Öl über einen hohen Rauchpunkt.

Auch wenn alle Zutaten selbst gewählt werden, wird paniertes Fleisch immer mehr Kohlenhydrate liefern als reines Fleisch. Das sollte beim Ernährungsplan und – Überwachung beachtet werden.

### **Makronährstoffe [2]**

123 Kalorien auf 100 Gramm

- 60 % Wasser ; 0,7 Gramm Ballaststoff
- 17,5 Gramm Protein
- 10,0 Gramm Kohlenhydrate (davon ist 1,0 Gramm Zucker)
- 1,2 Gramm Fett



## 26. Croûton



### **Allgemein**

Bei Croûtons handelt es sich um Scheiben oder Würfel eines Weißbrots, die geröstet oder in Fett gebraten werden. Besonders beliebt sind sie als Salateinlage. 100 Gramm Croûtons liefern 462 Kalorien [1]. Diese Kalorien setzen sich vor allem aus Kohlenhydraten zusammen.

### **Besonderheiten**

Das Weißbrot liefert geringe nützliche Nährstoffe für den Organismus, da es sich um raffinierte Kohlenhydrate handelt. Bei der Verarbeitung des aus Weizenmehl bestehenden Weißbrotes wird der Mehlkern verarbeitet, der reich an Kohlenhydraten (Stärke oder Gluten) ist [2]. Das Braten in Fett erhöht den Fettanteil des Lebensmittels drastisch. Je nach Verarbeitungsschritt besteht auch die Möglichkeit, dass auch Transfettsäuren entstehen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Wir raten grundsätzlich vom Kauf eines solchen Produktes ab und bevorzugen die selbst gemachte Alternative. So läufst du nicht Gefahr, in eine Kalorienfalle zu tappen.

### **Alternative**

Es besteht die Möglichkeit sich Croûtons auf Basis von Vollkorn- oder Dinkelmehl selbst herstellen. Bei beiden Mehlsorten sind die Nährstoffe größtenteils enthalten. Zudem beeinflussen sie den Blutzuckerspiegel weniger stark. Das Anbraten sollte vorzugsweise in Kokosöl erfolgen. Kokosöl ist als Superfood bekannt und hat viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Kokosöl hat darüber hinaus einen hohen Rauchpunkt.

Generell sollte man mit Croûtons sparsam umgehen, da so aus einem eigentlich „leichten Salat“ in Verbindung mit einem schweren Dressing, schnell eine Kalorienbombe entstehen kann.

### **Makronährstoffe Salatcroûtons [3]**

462 Kalorien auf 100 Gramm

- 4,6 Gramm Ballaststoffe
- 11,0 Gramm Protein
- 55,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 7,0 Gramm Zucker)
- 21,0 Gramm Fett

## 27. Essen aus der Dose



### **Allgemein**

Lebensmittel wie Obst (Pflirsiche; Ananas; Birnen), Hülsenfrüchte (Linsen; Bohnen), Fisch (Sardinen; Makrelen; Heringe; Thunfisch), Corned Beef, Wurst, Dauergerichte oder Fertiggerichte erlangen Haltbarkeit durch die Konservierung in Dosen.

### **Besonderheiten**

Die Konservierung erlaubt eine geschützte Lagerung und einen Schutz beim Transport vor Keimen, Schmutz oder Luftsauerstoff. Zudem eine Lagerung über etliche Jahre und verzögert physikalische Zersetzungsprozesse. Verwendet werden üblicherweise hermetisch dichte Konserven aus Blech wie z. B. Weißblech, verzinnter Stahl oder Aluminium. Für Lebensmittel werden hierzu oft Lebensmittelzusatzstoffe verwendet, welche das Wachstum von Schimmelpilzen oder Bakterien hinauszögern. Von einer Konservierung in der Dose weiß man um den zumindest teilweisen Erhalt enthaltener Vitamine (etwa 50 %). Diese werden jedoch nur erhalten, wenn diese frisch verarbeitet und direkt abgefüllt wurden. Bei frisch verarbeitetem und direkt abgefülltem Gemüse sollen ebenfalls Aromen erhalten bleiben. Sie bauen sich jedoch nach und nach weiter ab, bis sie nach drei Jahren gänzlich abgebaut sind.

Aufgewölbte Konservendosen stellen allerdings ein Gesundheitsrisiko dar, sodass der Inhalt nicht mehr verzehrt werden sollte.

### **Warum sind Konserven schlecht?**

Als unbedenklich gelten die E-Nummern E200 bis E203 sowie E270. Die E-Nummern E210 bis E235 können der Auslöser von Kopfschmerzen, Übelkeit, Durchfall oder Allergien begünstigen. Die E-Nummern E249 bis E252 (Kalium- und Natriumnitrit und –nitrat) fördern die Bildung von Nitrosaminen, welche wiederum für ein höheres Krebsrisiko besonders im Bereich des Mastdarms sorgen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Eine völlig intakte, nicht verbeulte, Dose! Kontrollieren Sie das Zutatenverzeichnis hinsichtlich der E-Nummern auf Konservierungsstoffe sowie sonstige Zusätze (wie Zucker und Aromen). Zu viele aufgeführte Substanzen zeugen meist von starker Verarbeitung bzw. einem hohen Anteil sonstiger Zusätze neben dem eigentlichen Lebensmittel.

### **Alternativen**

Anstelle der Konserven sollte man vorzugsweise auf frische, natürliche Lebensmittel zurückgreifen. Man meidet vermeintlich gesundheitsschädigende Konservierungsstoffe. Außerdem profitiert man von einem höheren Vitamingehalt frischer Lebensmittel.

## 28. Kaffeeweißer



### **Allgemein**

Bei Kaffeeweißer handelt es sich um weißes Pulver, das als Milchersatz für Kaffee oder Tee verwendet werden kann. 100 Gramm Kaffeeweißer enthält über 500 Kalorien [1]. Die Kalorien stammen größtenteils aus Kohlenhydraten und Fett. Es sind nur geringe Mengen Proteine zu finden.

### **Besonderheiten**

Kaffeeweißer ist deutlich länger haltbar als handelsübliche Milch. Insgesamt unterscheidet man drei Varianten Kaffeeweißer. In Europa wird vornehmlich handelsüblicher milchzuckerhaltiger Kaffeeweißer verwendet. Milchzuckerhaltiger Kaffeeweißer wird aus Glukose-Sirup, getrocknetem Milchfett sowie Laktose hergestellt. Es enthält ferner verschiedene pflanzliche Extrakte aus Vanille oder Erdnuss und ist mit Zucker gesüßt. 3 Teelöffel (ca. 9-12 Gramm) liefern mehr als 50 Kalorien.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Beim Kauf von Kaffeeweißer empfiehlt sich ein Blick auf die Nährwerttabelle und auf das Zutatenverzeichnis. Beides legt offen, welche Nährwerte bzw. welche Zutaten in Kaffeeweißer enthalten sind.

### **Alternativen**

Eine bessere Alternative zum handelsüblichen Kaffeeweißer sollte ein wenig Milch sein. Normale Milch ist eine gesunde Alternative und sollte immer, wenn möglich, den Vorzug vor Kaffeeweißer bekommen. Wer unter einer Laktoseintoleranz leidet, kann auf Mandelmilch als zusätzliche Alternative zurückgreifen.

### **Makronährstoffe [2]**

554 Kalorien auf 100 Gramm

- 0,0 Gramm Ballaststoffe
- 1,5 Gramm Protein
- 57,5 Gramm Kohlenhydrate
- 35,0 Gramm Fett

## 29. Fertigdressings



### **Allgemein**

Ein Fertigdressing wie hier am Beispiel des Thousand Island Dressings dargestellt. Fertigdressings liefern meist viele Kalorien. Sie sind zuckerhaltig und/oder fetthaltig und machen einen ursprünglich kalorienarmen Salat zu einer Kalorienbombe. Das Thousand Island Dressing weist auf 100 Gramm ca. 237 Kalorien [1] auf. Diese setzen sich überwiegend aus Fett und Kohlenhydraten zusammen. Die Kohlenhydrate stammen größtenteils aus Zucker. Abweichungen sind von Dressing zu Dressing natürlich möglich!

### **Besonderheiten**

Ein Problem ist die Portionierung des Fertigdressings. Es bleibt nur in seltenen Fällen bei einer kleineren Portion. Zwei Esslöffel Dressing (30 Gramm) liefern ca. 70 Kalorien. Obwohl Fertigdressings gesund aussehen, sind in den meisten Fällen nur geringe Mengen an Kräutern und anderen Zutaten enthalten. Der Großteil besteht aus zugesetztem Zucker, Mayonnaise sowie meist qualitativ minderwertigem Öl.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Beim Kauf von Fertigdressings sollte man vor allem auf die Nährwerte und das Zutatenverzeichnis achten. Die Nährwerte geben Aufschluss, ob man mit dem Kauf

in eine Kalorienfalle tappt. Die enthaltenen Zutaten liefern zudem einen Einblick in die Qualität des Produkts.

### **Alternativen**

Eine bessere Alternative zum handelsüblichen Fertigdressing ist ein Schuss Öl, mit hochwertigem Apfelessig und frischen Kräutern. Gerade Olivenöl ist bekannt für seine gesundheitsförderlichen Eigenschaften. Zudem kann es sparsam dosiert eine Diät positiv unterstützen. Pflanzenöle, die reich an Omega-6-Fettsäuren sind, sollten gemieden werden. Sie würden ein Ungleichgewicht aus Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren fördern. Dieses Ungleichgewicht ist eh bereits weit verbreitet. Achtung – Auch als „Omega-3-Öle“ beworbene Produkte liefern oftmals ein schlechtes Verhältnis!

### **Makronährstoffe am Beispiel des Thousand Island Dressings [2]**

237 Kalorien auf 100 Gramm

- 0,9 Gramm Ballaststoffe
- 0,7 Gramm Protein
- 10,9 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 10,0 Gramm Zucker)
- 21,2 Gramm Fett



## 30. Mikrowellenpopcorn



### Allgemein

100 Gramm Mikrowellenpopcorn weisen ca. 500 Kalorien [1] auf. Es liefert hohe Mengen Kohlenhydrate sowie geringe Mengen an Protein und Fetten.

### Besonderheiten

In Mikrowellenpopcorn werden künstliche Aromen verwendet. Eines davon ist das sog. Diacetyl, welches einen sehr typischen Buttergeschmack aufweist. [2] Die Dämpfe des Aromas sind gesundheitsschädlich, da sie beim Einatmen die Lungenbläschen verstopfen können. Auf langfristige Sicht kann es so zu Störungen des Gasaustausches bis hin zum Tode führen. Man spricht auch von einer eher seltenen Atemwegskrankheit (Bronchiolitis obliterans) oder auch einer „Popcorn-Lunge“, bei der eine Fibrose und Obstruktion des Lungengewebes vorliegt. [7] Früher schienen Mitarbeiter von Popcornfabriken diese Gesundheitsrisiken aufzuweisen, da sie ständig und in hohen Mengen diesen Stoffen ausgesetzt waren. [3,4,5,6] Firmen haben jedoch reagiert und meiden seitdem größtenteils Diacetyl. Jedoch greifen sie auf weitere Chemikalien zurück, deren Eigenschaften erst studiert werden müssen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Beim Kauf von Mikrowellenpopcorn sollte man vor allem auf die Zusätze achten. Findet sich Diacetyl in der Zutatenliste, ist vom Kauf abzuraten, um sich keinen gesundheitlichen Risiken auszusetzen.

### **Alternativen**

Eine gesunde Alternative zum gekauften Mikrowellenpopcorn wäre es, sich das Popcorn selbst herzustellen und somit unerwünschte Zusätze zu vermeiden. Die schmackhafte Alternative zu Popcorn wäre eine Handvoll Nüsse zum abendlichen Fernsehprogramm. Dabei ist es egal, ob es sich dabei um Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln oder Cashewkerne handelt. Alle sind als Superfood bekannt und haben viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Allerdings muss man, wie auch beim Popcorn, eine hohe Kaloriendichte berücksichtigen und mit einplanen.

### **Makronährstoffe am Beispiel gesalzenes Popcorn [8]**

498 Kalorien auf 100 Gramm

- 1,0 Gramm Wasser ; 3,4 Gramm Ballaststoffe
- 10,7 Gramm Protein
- 51,3 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 3,0 Gramm Zucker)
- 22,9 Gramm Fett

## 31. Studentenfutter (gesüßt oder gesalzen)



### **Allgemein**

Als Studentenfutter wird eine Mischung aus Trockenobst und Nüssen bezeichnet. Zu den üblichen Zutaten gehören Cashewkerne, Erdnüsse, Paranüsse, Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse sowie Rosinen oder getrocknete Apfel- und Bananenstücke. 100 Gramm Studentenfutter weist fast 500 Kalorien auf. Die Kalorien setzen sich größtenteils aus Kohlenhydraten und Fetten zusammen. Allerdings liefert es nur geringe Mengen an Proteine. Es ist zudem ballaststoffreich.

### **Besonderheiten**

Die klassische Variante beinhaltet naturbelassene Nüsse und unterschiedliche Varianten an Trockenobst. Mittlerweile gibt es Studentenfutter in mehreren Geschmacksrichtungen, wie zum Beispiel in der süßen und salzigen Variante. In dieser Ausführung sind unter anderem die Nüsse geröstet und es kann größtenteils aus Zucker und Aromen bestehende Milkschokolade verwendet werden. In dieser Variation finden sich viele Emulgatoren, Aromen und andere Zusätze darunter auch Zucker, Maismehl, Sonnenblumenöl. Diese machen das Produkt zu einer „Chemiebombe“ und die Qualität sinkt. [2] Damit die Farbe des Trockenobsts erhalten bleibt und es nicht schimmelt, wird es häufig geschwefelt und/oder mit Konservierungsstoffen behandelt, die gerade für Allergiker schädlich sein

können [3].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Beim Kauf sollte man vorzugsweise auf naturbelassenes Studentenfutter zurückgreifen. Studentenfutter in der süßen oder salzigen Variation liefert unnötig viele Zusatzstoffe.

### **Alternativen**

Alternativ kann man sich sein Studentenfutter selber zusammenmischen und damit über die Zutaten, die Mischung und die Menge der Zutaten selbst bestimmen. Besonders empfehlenswert bleiben alle Nussvariationen, da Nüsse viele gesundheitsfördernde Eigenschaften mit sich bringen und deshalb auch zu Recht als „Superfood“ gelten. Trockenobst kann nach Belieben hinzugegeben werden. Berücksichtigen muss man allerdings, dass Studentenfutter eine sehr hohe Nährstoffdichte hat, weshalb bereits kleine Portionen stark zu Buche schlagen.

### **Makronährstoffe am Beispiel von Studentenfutter mit Erdnüssen [4]**

483 Kalorien auf 100 Gramm

- 8,5 Gramm Wasser
- 8,8 Gramm Ballaststoffe
- 15,2 Gramm Protein
- 30,4 Gramm Kohlenhydrate
- 33,4 Gramm Fett

## 32. Dip



### **Allgemein**

100 Gramm Knoblauch Dip liefert 226 Kalorien. Die Kalorien setzen sich größtenteils aus Fett zusammen. Er beinhaltet nur geringe Mengen an Kohlenhydraten und Proteinen und enthält auch keine Ballaststoffe.

### **Besonderheiten**

Dips sind in den meisten Fällen kalorienreich und liefern oft hohe Mengen an Fett und/oder Kohlenhydraten. Sie werden gerne zu kalorienarmen Häppchen wie Paprika, Möhren, Weintrauben oder Gurken verzehrt. Dies kann aus dem Snack schnell eine Kalorienbombe machen. Gekaufter Dip kann gesund und lecker aussehen, enthält in den meisten Fällen jedoch nur wenig von dem versprochenen Lebensmittel. Stattdessen sind viele Aromen oder Geschmacksverstärker enthalten. Ebenfalls können andere ungesunde Zutaten wie Zucker, Mayonnaise oder minderwertige Öle vorhanden sein.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Beim Kauf eines Dips sollte man immer auf das Zutatenverzeichnis achten. So tappt man nicht unverhofft in eine Kalorienfalle. Zudem kann man so auf einen Blick alle Zutaten erkennen. Wenn bereits an erster Stelle Zucker oder Palmfett steht, sollte man das Produkt unbedingt meiden.

### **Alternativen**

Alternativ kann und sollte man sich seinen Dip selber herstellen. Man kann auch so Kalorienfallen meiden. Zudem kann man so seinem Einfallsreichtum freien Lauf lassen. Ein Thunfisch Dip kann beispielsweise auf Basis von Magerquark hergestellt werden. Neben dem Magerquark kann Thunfisch, vorzugsweise in Wasser, sowie frische Kräuter eine leckere und gesunde Alternative sein. Wer nach einem schärferen Dip sucht, der kann seinen Dip auf Basis von Tomaten, Paprika und Chilischoten herstellen. Ebenfalls eignen sich Kräuter ideal, um das Produkt zu ergänzen.

### **Makronährstoffe am Beispiel eines Knoblauch-Dips [\[1\]](#)**

226 Kalorien auf 100 Gramm

- 0,2 Gramm Ballaststoffe
- 7,2 Gramm Protein
- 6,3 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 4,0 Gramm Zucker)
- 19,1 Gramm Fett

## 33. Sojaprodukte



### Allgemein

Zu Sojaprodukten zählen unter anderem Tempeh, Miso, Sojacreme, Tofu, Sojaöl, Sojasoße, Sojamilch und Sojabohnen. 100 Gramm Tempeh liefert ca. 152 Kalorien. Diese Kalorien setzen sich größtenteils aus Eiweiß und Fett zusammen. Tempeh enthält zudem nur geringe Mengen an Kohlenhydraten.

### Besonderheiten

Sojaprodukte sind nicht gänzlich „Bad Foods“: Die in Sojaprodukten enthaltenen Phytoöstrogene (pflanzliches Östrogen) haben eine hormonähnliche Wirkung. Sie sind aber im Gegensatz zu dem „echten“ Östrogen weniger wirkungsvoll. Die Theorie liegt nahe, dass die Östrogenrezeptoren im Körper durch die weniger wirkungsvollen pflanzlichen Phytoöstrogene besetzt werden, was das „echte“ Östrogen wirkungslos macht. Als Folge könnte das Risiko für ein hormonell bedingtes Tumorwachstum reduziert werden. [2] Nennenswert sind auch die Phytosterole und Sojaisoflavone, die beide ebenfalls gesundheitsfördernde Eigenschaften haben. [5,3,6,4]

Allerdings besteht der Fettgehalt in Sojaprodukten größtenteils aus Omega-6-Fettsäuren. Diese sind stark entzündungsfördernd. Omega-6-Fettsäuren sind außerdem dafür bekannt, dass sie die Entstehung von Blutgerinnsel fördern und Zellwucherungen begünstigen. Sie fördern die Entstehung von Fettgewebe und sorgen ebenfalls für eine schnellere Einlagerung von Fett. [[10,11,7](#)]

Auch sollte man bei der Wahl des Proteinträgers, gerade aus Sicht des Sportlers, immer folgendes beachten:

Sojaprotein wirkt sich nachweislich schlecht auf das Testosteron aus. In einer Studie stellten sich die negativen Effekte nach 57 Tagen ein. Untersucht wurden hier gesunde männliche Probanden. [[9](#)] In einer weiteren Studie, ebenfalls durchgeführt an jungen männlichen und sogar trainierten Männern, zeigten sich negative Effekte bereits nach 14 Tagen [[8](#)]. Sojaprotein konnte in einer Untersuchung nicht überzeugen. Auch die Kontrollgruppe schnitt besser als die Soja-Gruppe ab.

Das Kawasaki-Syndrom ist eine akute, fieberhafte, systematische Erkrankung der kleinen und mittelgroßen Blutgefäße. Sie kann den ganzen Körper und alle Organe betreffen. Wie sich zeigte, besteht ein Zusammenhang hinsichtlich der Ausbreitung des Kawasaki-Syndroms und der täglichen Verzehrmenge an Isoflavonen im Kindesalter. [[12](#)]

Zu viele Omega-6-Fette führen zu Bluthochdruck, chronischen Entzündungen (wie Rheuma und Arthritis), zu Allergien und Autoimmunerkrankungen. Auch die Annahme seinem Herz-Kreislaufsystem mit den Omega-6-Fetten etwas Gutes zu tun, wird nicht zum gewünschten Erfolg führen. Zu viel von Omega-6-Fetten macht das Blut dauerhaft dickflüssig und die Blutplättchen klebrig. Dadurch wird das Risiko eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls erhöht. Da wir durch unsere heutige moderne Ernährung sehr viele Omega-6 Fettsäuren zu uns führen, ist es wichtig, dass wir 1.) den Anteil an Omega-6 Fettsäuren reduzieren und 2.) den Anteil an Omega-3 Fettsäuren zu erhöhen. So können wir die oben genannten Folgen vermeiden und gesünder leben. Omega-3 Fettsäuren sind wichtig. Sie fördern deine Gesundheit. Als nicht Vegetarier oder Veganer sollte man nur ab und an Fleisch und



Fisch essen. Als Vegetarier empfiehlt sich ebenfalls die Verwendung von Eiern und Milch. Veganer können gelegentlich auf vegane Proteinpulver zurückgreifen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Grundsätzlich ist es wichtig, Tofu nicht im Übermaß zu verzehren. Es enthält Omega-6 Fette. Es verschiebt die gewünschten Omega-3 Fette deutlich aufseiten der Omega-6-Fettsäuren. Das ist ein großes gesundheitsgefährdendes Problem. Wer sich dennoch für den Kauf von Tofu entscheidet, sollte vor allem auf naturbelassenes Tofu zurückgreifen. Tofu in Fertiggerichten sollte gemieden werden.

### **Alternativen**

Als nicht Vegetarier oder Veganer sollte man ab und an Fleisch und Fisch essen. Als Vegetarier empfiehlt sich ebenfalls die Verwendung von Eiern und Milch. Veganer können gelegentlich auf vegane Proteinpulver zurückgreifen.

### **Makronährstoffe am Beispiel von Tempeh [\[13\]](#)**

152 Kalorien auf 100 Gramm

- 19,0 Gramm Eiweiß
- 7,7 Gramm Fett
- 1,8 Gramm Kohlenhydrate
- 6,5 Gramm Ballaststoffe

## 34. fertige Smoothies



### Allgemein

Der Begriff Smoothie kommt aus dem Amerikanischen und ist die Bezeichnung für kalte Mixgetränke aus Obst, Gemüse und Milchprodukten. Smoothies können selbst frisch zubereitet oder fertig gekauft werden. Ein fertiger Frucht Smoothie von 100 ml liefert 80 Kalorien. Dabei sind es fast ausschließlich nur Kohlenhydrate. Eine Portion (405 ml) liefert damit ganze 73 Gramm Kohlenhydrate, wovon 60 Gramm Zucker sind. [1,2]

### Besonderheiten

Der Kaloriengehalt von fertigen Smoothies unterliegt starken Schwankungen und ist stark von den jeweils verwendeten Zutaten abhängig. Grundzutat ist oftmals eine Banane. Je nach Sorte können entweder ganze Früchte oder nur Bestandteile verwendet werden. Grüne Smoothies bestehen meist aus Wasser, Blattgemüse, Garten- oder Wildkräutern und reifen Früchten. Sorten denen ergänzend Joghurt, Milch, Eiscreme oder Kokosmilch sowie Nahrungsergänzungsmittel wie Proteinpulver beigelegt werden, erfreuen sich gerade in den USA immer größer werdender Beliebtheit. Ein handelsüblicher käuflicher Smoothie enthält vor allem Kohlenhydrate, die wiederum zu einem Großteil aus Zucker bestehen. Das Heimtückische an flüssigen Zuckerkalorien ist die trotz aufgenommenen

Energiegehalt ausbleibende Sättigung. Gekaufte Smoothies sollten niemals als Ersatz für frisches Obst genutzt werden.

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [9].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

**WICHTIG:** Lass Dich nicht vom leckeren Aussehen fertiger Smoothies täuschen. Achte bei einem Kauf genau auf das Zutatenverzeichnis sowie die Nährwerttabelle und verschaffe dir einen Überblick, wie viele Kalorien und welche Zutaten genau verwandt wurden. Nur so, vermeidest du es in die „Kalorienfalle fertiger Smoothie“ zu tappen.

### **Alternativen**

Grundsätzlich gibt es nichts gegen den Verzehr von frischem Obst und Gemüse einzuwenden, wenngleich gerade bei Obst immer der meist nicht unerhebliche Kohlenhydratgehalt berücksichtigt werden muss. Dieser setzt sich so gut wie immer aus einem ausgeglichenen Verhältnis Fructose/Glucose zusammen. Zum Badfood werden Smoothies, wenn für seine Herstellung größere Mengen Zucker oder Zusatzstoffe verwandt werden. Wenn du ein Freund des Smoothies bist, schaffe dir einen hochwertigen Mixer an und stelle Deinen Lieblings-Smoothie selbst frisch her.

### **Frucht-Smoothie Makronährstoffe pro 100 ml [10]**

80 Kalorien auf 100 Gramm

- 1,1 Gramm Eiweiß
- 18,2 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 14,9 Gramm Zucker)
- 0,9 Gramm Fett

## 35. Sandwich



### **Allgemein**

Ein Sandwich ist eine Zwischenmahlzeit, die aus zwei oder mehreren Brotscheiben und einem Belag besteht. Als Belag werden wahlweise Schinken, Thunfisch, Braten, Käse, Eier, Gurken, Tomaten, u.v.m verwendet. Das klassische Sandwich besteht aus einem nicht geröstetem Toastbrot (ohne Rinde), welches in der Mitte diagonal durchgeschnitten wird.

### **Besonderheit**

Ein Sandwich liefert 255 Kalorien, die größtenteils aus Kohlenhydraten und Fett bestehen. Die Nährwerte des Sandwiches hängen stark von den verwendeten Zutaten ab. Das Toastbrot liefert nur geringe Mengen nützlicher Nährstoffe für den Organismus. Bei der Verarbeitung des aus Weizenmehl bestehenden Toastbrots wird der Mehlkern verarbeitet, der reich an Kohlenhydraten wie Stärke oder Gluten ist [2].

### **Warum ist das Sandwich schlecht?**

Das Toastbrot lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen. Es hat keine sättigenden Eigenschaften und löst schnell nach dem Verzehr ein Hungergefühl aus [3,4]. Das führt zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme und auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [5]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Von dem Kauf eines fertigen Sandwiches ist abzuraten, da die verwendeten Zutaten oft nur von geringer Qualität sind. Alternativ kann und sollte man sich sein Sandwich selbst herstellen. Man nimmt so nicht nur Einfluss auf die verwendeten Zutaten, sondern bestimmt zudem Gewichtung und Menge selbst. Anstelle des hellen Toastbrots sollte man auf ein qualitativ hochwertigeres Vollkorntoast oder Dinkeltoast zurückgreifen. Mit frischen Tomaten, Gurken oder Hähnchenfleisch kann ein Sandwich so ein weit gesünderer Snack werden.

### **Makronährstoffe am Beispiel eines Salami Sandwich [6]**

255 Kalorien auf 100 Gramm

- 8,0 Gramm Protein
- 23,0 Gramm Kohlenhydrate
- 15,0 Gramm Fett

## 36. Pasta



### **Allgemein**

Pasta bezeichnet in der italienischen Küche Teigwaren aus Hartweizengrieß, Kochsalz und Wasser. Sie ist in den verschiedensten Formen, Farben und Größen erhältlich. Zu den bekanntesten Pasta-Vertretern zählen Spaghetti, Maccheroni, Farfalle, Fusilli oder Penne.

### **Besonderheit**

100 Gramm Spaghetti liefern ca. 350 Kalorien. Diese bestehen größtenteils aus Kohlenhydraten. Ebenfalls enthalten Spaghetti geringe Mengen an Protein sowie Fett.

### **Warum sind zu viele Spaghetti schlecht?**

Das größte Problem bei Pasta ist ihr hoher Kohlenhydratgehalt. Des Weiteren werden mit dem Verzehr aufgenommene Mengen gerne unterschätzt. Das führt letztlich zu einem „Overfeeding“. Auf langfristige Sicht kann dies zu einem Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch führen. Das kann die Entstehung von Übergewicht mit all seinen negativen Folgen maßgeblich fördern. Nicht zuletzt sind auch zu viele Kohlenhydrate für eine Desensibilisierung von Insulinrezeptoren verantwortlich. Diese Desensibilisierung ist besser bekannt als

„Insulinresistenz“ [2].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Pasta sollte grundsätzlich nie in einem schon fertigen Gericht gekauft werden.

Vorzugsweise sollte man auf Vollkornpasta zurückgreifen und nicht auf helle Pastasorten. Vorteile ergeben sich nicht nur aus dem höheren Mikronährstoffgehalt. Zudem beeinflusst es geringer den Blutzuckerspiegel sowie die Menge pro Portion aufgenommener Ballaststoffe. Ballaststoffe fördern eine länger anhaltende Sättigung [3].

### **Makronährstoffe am Beispiel von Spaghetti [4]**

352 Kalorien auf 100 Gramm

- 10,7 Gramm Wasser
- 5,0 Gramm Ballaststoffe
- 12,3 Gramm Protein
- 68,3 Gramm Kohlenhydrate
- 2,8 Gramm Fett

## 37. Fruchtcocktails



### **Allgemein**

Der handelsübliche Fruchtcocktail enthält Obst in verschiedenen Gewichtsanteilen. Die Obstsorten unterscheiden sich je nach Hersteller. Gängige Obstsorten sind Pfirsich, Birnen, Ananas, Weintrauben und Kirschen. Ein Fruchtcocktail liefert auf 100 Gramm ca. 63 Kalorien [1]. Die Kalorien setzen sich größtenteils aus Kohlenhydraten (ca. 14 Gramm) zusammen. Protein und Fett sind nur in sehr geringen Mengen enthalten. Vielen gekauften Fruchtcocktails wird zusätzlich Zucker zugesetzt.

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [9].



### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Beim Kauf von Fruchtcocktails sollte man darauf achten, ob zu den Obstsorten Zucker und andere Aromastoffe zugesetzt wurden. Die Angaben befinden sich oft schon auf der Verpackung. Bezeichnungen wie „leicht gezuckert, gezuckert“ sind gängige Bezeichnungen dafür. Zur Sicherheit empfiehlt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Sollte in der Zutatenliste Zucker oder Glukose stehen, ist das Produkt zu meiden. Nur Produkte, die keinen zugesetzten Zucker und möglichst frei von Aromastoffen sind, können bedenkenlos verzehrt werden. Allerdings muss man dennoch die natürlich enthaltene Zuckermenge berücksichtigen.

### **Alternativen**

Eine bessere Alternative ist es, sich den Fruchtcocktail selber herzustellen. Dafür eignet sich frisches Obst. Besonders Beeren zeigen viele gesundheitsfördernde Eigenschaften und sind als Superfood empfehlenswert [[10](#)].

### **Makronährstoffe [[11](#)]**

63 Kalorien auf 100 Gramm

- 0,5 Gramm Protein
- 14,0 Gramm Kohlenhydrate
- 0,5 Gramm Fett

## 38. Salzstangen/Brezeln



### **Allgemein**

Bei der Brezel handelt es sich um aus Teig hergestelltem Gebäck. Typisch für die Brezel ist deren typische verschlungene Form. Salzstangen hingegen sind stangenförmig und wie die „Salzbrezel“ ebenfalls mit Salz bestreut. Größe und verwendete Salzmenge variieren gerade bei Salzstangen je nach Hersteller stark. 100 Gramm Salzstangen liefern wie auch 100 Gramm Brezeln über 300 Kalorien. Laugenbrezeln und Salzstangen liefern hohe Mengen an Salz.

### **Warum sind zu viele Kohlenhydrate schlecht?**

Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen. Salzstangen und Brezeln haben keine sättigende Eigenschaft. Somit entsteht schnell nach dem Verzehr erneut ein Hungergefühl [3,4]. Das führt zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme und auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B.

Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [5]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Warum ist zu viel Salz schlecht?**

Zu viel Salz ist genauso gesundheitsschädlich wie zu wenig Salz. Bei zu hohen Mengen speichert der Körper zusätzlich Wasser. Das hat den Nebeneffekt, dass sich damit auch das Volumen des Blutes im Blutkreislauf erhöht. Ein erhöhtes Blutvolumen bedeutet mehr Arbeit für das Herz und mehr Druck für die Blutgefäße. Das kann auf langfristiger Sicht zu Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall sowie andere kardiovaskuläre Krankheiten führen. [9,10] Ergänzend gibt es zu sagen, dass nicht jeder Mensch gleichermaßen auf Salz reagiert. Man nennt dies die „Responder-Thematik“ [11].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten / Alternativen**

Grundsätzlich sollte man vor allem auf die Verzehrmenge der beiden Produkte achten. Wie bei vielen anderen Produkten macht auch hier die Dosis das Gift. Gesundere Alternativen sind Gemüsestreifen. Diese kann man entweder als Zwischenmahlzeit oder mit einem leckeren selbst gemachten Dip, in Pausen oder abends vor dem Fernseher verzehrt werden.

### **Makronährstoffe einer Salzstange [12]**

347 Kalorien auf 100 Gramm

- 9,0 Gramm Protein
- 75,3 Gramm Kohlenhydrate
- 0,5 Gramm Fett

### **Makronährstoffe einer Laugenbrezel [13]**

307 Kalorien auf 100 Gramm

- 9,1 Gramm Protein
- 55,8 Gramm Kohlenhydrate
- 4,1 Gramm Fett

## 39. Sportgetränke (Active O2, Powerade, ISO)



### **Allgemein**

Sportgetränke sind Funktionsgetränke, die auf einen Einsatz bei körperlicher Beanspruchung angepasst wurden. Sie dienen der Wasserzufuhr, dem Ausgleich der Elektrolytbilanz und/oder als Energielieferant bei Ausdauerleistungen.

### **Besonderheit**

100 ml Iso Sportgetränke liefern 17 Kalorien und nur eine geringe Nährstoffdichte. Andererseits sind auch viele Kalorien enthalten, die sich größtenteils aus Kohlenhydraten zusammensetzen. Obwohl 17 Kalorien auf den ersten Blick wenig erscheint, stellt sich die Frage nach der Sinnhaftigkeit für den Freizeit- und Breitensportler. Schließlich weder die enthaltenen Kalorien weder benötigt noch spezifisch die isotonische Eigenschaft gefordert. Letztlich sollten Sportgetränke genau genommen dem Ausdauersport oder sonstigen stark schweißtreibenden, hoch-intensiven und lange andauernden Disziplinen vorenthalten bleiben [1].

Isotonisch = Flüssigkeit mit derselben Menge gelöster Teilchen wie diese im Blut vorkommen, als Garant für eine schnelle und schonende Aufnahme [2].

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [9].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Beim Kauf von Mineraldrinks sollte man immer auf die Kalorien achten. Alle Mineraldrinks, die auf 100 ml über 2 Kalorien liefern, enthalten oftmals unerwünschte Mengen an Zucker. Ein Blick auf die Zutatenliste klärt über die Nährwerte auf.

### **Alternativen**

Eine bessere Alternative zu vielen Mineraldrinks sofern kein spezifischer Bedarf besteht natürliches Wasser als Sportgetränk zu verwenden.

### **Makronährstoffe am Beispiel eines Iso Sportgetränks [10]**

17 Kalorien auf 100 Gramm

- 95,0 Gramm Wasser ; 0,1 Gramm Ballaststoffe
- 0,1 Gramm Protein
- 3,9 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 3,9 Gramm Zucker)
- 0,1 Gramm Fett

## 40. Reiswaffeln



### **Allgemein**

Bei Reiswaffeln handelt es sich um Reis, der unter Druckeinwirkung mit Dampf erhitzt und dehydriert wird. 100 Gramm Reiswaffeln liefern 390 Kalorien. Die Kalorien setzen sich vor allem aus Kohlenhydraten zusammen. Sie enthalten kein Protein und nur geringe Mengen an Fett.

### **Besonderheiten**

Einige Studien deuten bei Reiswaffeln eine höhere Arsenbelastung an. [2,3,4,5,1] Reiswaffeln sind in mehreren Ausführungen (in Natur, mit Joghurt, Vollmilchschokolade, Zartbitterschokolade, mit Meersalz oder in einer Chili Variante) erhältlich. Dank des geringen Wasser- und hohen Kohlenhydratgehalts fällt die glykämische Last mit 72,3 und der glykämische Index mit 85 Zählern sehr hoch aus. Dies sorgt zu einem starken Anstieg des Blutzuckers und einer ebenso starken Insulinausschüttung. [6]

### **Warum sind zu viele Reiswaffeln schlecht?**

Eine Reiswaffel lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen. Sie hat keine sättigenden Eigenschaften und löst schnell nach dem Verzehr ein Hungergefühl aus [9,10]. Das führt zu einer Steigerung der

Nahrungsaufnahme und auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [11]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Beim Kauf von Reiswaffeln sollte man möglichst auf die Sorten zugreifen, die nicht mit Schokolade oder anderen derartigen Pasten bestrichen sind.

### **Alternativen**

Wer die Reiswaffel bis jetzt täglich als leichten Snack für zwischendurch eingesetzt hat, sollte auf andere Alternativen zurückgreifen. Möglich sind z. B. selbst geschnittene Gemüsesticks mit hausgemachtem Dip (niedrig kalorisch) oder Nüsse (ebenfalls hoch kalorisch).

### **Makronährstoffe [12]**

390 Kalorien auf 100 Gramm

- 10,0 Gramm Wasser
- 0,0 Gramm Protein
- 84,8 Gramm Kohlenhydrate
- 2,2 Gramm Fett

## 41. Milchshakes



### Allgemein

Beim typischen Milchshake wird Milch mit Speiseeis, Obst und/oder Schokolade verquirlt. Ein Milchshake liefert auf 100 Gramm 117 Kalorien. Die Kalorien bestehen größtenteils aus Kohlenhydraten. Ausnahmen gelten für Milchshakes, für die Vollmilch verwendet wird. Hier ist zudem von einem relativ hohen Fettgehalt auszugehen.

### Besonderheiten

Die Kohlenhydrate bestehen größtenteils aus Zucker. Gekaufte Milchshakes enthalten üblicherweise zugesetzten Zucker und andere Lebensmittelzusatzstoffe. Die Portion liegt mindestens bei 200 ml (Gramm) und liefert damit ordentlich Kalorien.

### Warum ist zu viel Zucker schlecht?

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,11]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [11].



### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Grundsätzlich ist von einem Kauf bei Milchshakes abzuraten.

### **Alternativen**

Alternativ kann man sich seinen Milchshake selber herstellen. Magerquark, Milch und verschiedene Obstsorten bilden die Grundlage für einen sehr leckeren und gesunden Milchshake. Ob frisch nach der Zubereitung verzehrt oder nach Kühlung im Gefrierfach für die warmen Tage, mit frischen Zutaten ist ein selbst gemachter Milchshake die wesentliche bessere Alternative. Anstatt Zucker sollte man außerdem auf Flüssigsüße oder Steviaglykoside zurückgreifen [12].

### **Makronährstoffe eines Milchshakes einer Fast-Food-Kette [13]**

117 Kalorien auf 100 Gramm

- 2,9 Gramm Protein
- 21,0 Gramm Kohlenhydrate
- 2,2 Gramm Fett

## 42. Sushi mit Mayo oder Cocktaildip



### **Allgemein**

Sushi bezeichnet ein japanisches Gericht aus erkaltetem, gesäuertem Reis. Ergänzend befinden sich in oder auf ihm weitere Zutaten wie roher oder geräucherter Fisch, rohe Meeresfrüchte, Nori, Gemüse, Tofuvarianten und Ei. Sushi ohne Mayo oder Coacktaildip liefert auf 100 Gramm 135 Kalorien. Die Kalorien setzen sich vor allem aus Kohlenhydraten zusammen. Fett und Protein sind nur in geringen Mengen enthalten.

### **Besonderheiten**

Sushi ohne Soßen kann ein gesunder Snack sein. Allerdings darf dieser nur in Maßen verzehrt werden. Erst die Soßen machen aus dem Sushi ein wahres Badfood. Gerade Mayo oder Cocktaildip sind sehr kalorienreich und erhöhen die Gesamtkalorien einer Sushi-Mahlzeit erheblich. Andere typische Beigaben wie Wasabi liefern hingegen nur wenige Kalorien.

### **Warum ist zu viel Sushi mit Mayo oder Cocktaildip schlecht?**

Das Weizenbrötchen lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen. Das Weizenbrötchen hat keine sättigenden Eigenschaften und löst schnell nach dem Verzehr ein Hungergefühl aus [1,2]. Das führt zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme und auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein

hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [3]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen. Untersuchungen zeigen, dass mit dem Konsum von verarbeitetem Fleisch, darunter auch Wurst, das Risiko für diverse Krankheiten (Magenkrebs, Diabetes Typ 2 und Herzinfarkt) steigert.

Zu viele Omega-6-Fette führen zu Bluthochdruck, chronischen Entzündungen wie Rheuma und Arthritis, zu Allergien und Autoimmunerkrankungen. Auch die Annahme seinem Herz-Kreislaufsystem mit den Omega-6-Fetten etwas Gutes zu tun, wird nicht zum gewünschten Erfolg führen. Zu viel davon macht das Blut dauerhaft dickflüssig und die Blutplättchen klebrig, was das Risiko eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls erhöht.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Sushi sollte möglichst ohne Soßen bzw. nur mit traditionellen Beigaben wie Wasabi oder Ingwerblättern verzehrt werden. Da Sushi in vielen Fällen rohen Fisch enthält, ist dringend auf die Frische der Produkte zu achten. Insbesondere kleine Kinder oder schwangere Frauen sollten auf den Verzehr von Sushi verzichten. [4]

### **Alternativen**

Die Alternative zu Sushi mit Mayonnaise oder Cocktailsoße sollte immer jene Sushi-Mahlzeit ohne Soßen, dafür mit traditionellen Beigaben sein. Gerade in der Zeit nach dem Training kann man von der richtigen Sushi-Mahlzeit, mit all seinen enthaltenen Nährstoffen, profitieren. Sie enthält Kohlenhydrate, mit Fisch auch Protein und Omega-2-Fettsäuren sowie Natrium für den Ausgleich von Verlusten über den Schweiß.

**Makronährstoffe** [5]

135 Kalorien auf 100 Gramm

- 5,9 Gramm Protein
- 25,3 Gramm Kohlenhydrate
- 1,1 Gramm Fett

## 43. vegetarische und vegane Fertiggerichte



### **Allgemein**

Fertiggerichte sind Mahlzeiten zum warmen Verzehr. Die Bestandteile werden oft vorgegart und „verzehrfertig“ aufbereitet. D. h. sie müssen nur noch erhitzt werden. Vegetarische und vegane Fertiggerichte verzichten je nach Ernährungsweise auf unterschiedlichste oder alle tierischen Bestandteile. Eine vegetarische Frikadelle enthält auf 100 Gramm 239 Kalorien. Die Kalorien setzen sich größtenteils aus Protein und Fett zusammen. Sie liefert aber auch Kohlenhydrate.

### **Besonderheiten**

Vegetarische und vegane Fertigprodukte enthalten oft viel Salz und hohe Mengen Soja. Sie enthalten viele Zusätze zur geschmacklichen und konsistent-gebenden Aufwertung wie Rapsöl, Vollei, Eiklar, Traubenzucker, Zucker, modifizierte Stärke, Sojaproteinisolat, Weizengluten und Weizenstärke.

### **Warum sind zu viele vegetarische und vegane Fertigprodukte schlecht?**

Die Fertigprodukte enthalten größere Mengen an Lebensmittelzusatzstoffen. [1]  
Den Fertigprodukten wird Zucker und versteckter Zucker zugesetzt (siehe Zucker).  
Fertigprodukte enthalten oft minderwertiges Eiweiß (Weizengluten) welches zudem bei Zöliakie dringend zu meiden ist. [2]

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und Alternativen?**

Beim Kauf empfiehlt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Bei diesen Produkten ist oft Trinkwasser an erster Stelle aufgeführt. Das spricht nicht für die Wertigkeit eines Produkts. Ebenfalls sind weitere Zutaten wie Zucker oder andere Lebensmittelzusatzstoffe nicht gesundheitsfördernd. Grundsätzlich sollte man diese Produkte auch als Vegetarier oder Veganer nicht regelmäßig verzehren, sondern sie nur ab und an in dem Speiseplan einbauen. Auch für fleischlose Ernährung gilt, möglichst auf naturbelassene Lebensmittel zurückgreifen. Ein Erkennungsmerkmal solcher Lebensmittel ist, dass sie nur eine sehr kleine Zutatenliste aufweisen. Je größer die Zutatenliste ist, desto wahrscheinlicher wurden Lebensmittelzusatzstoffe verwendet.

### **Makronährstoffe am Beispiel einer vegetarischen Frikadelle [3]**

239 Kalorien auf 100 Gramm

- 16,0 Gramm Protein
- 10,0 Gramm Kohlenhydrate
- 15,0 Gramm Fett
- 2,3 Gramm Salz

## 44. Lasagne



### **Allgemein**

Als Lasagne bezeichnet man sowohl Besonderes breite Bandnudeln, als auch einen aus mehreren Teigschichten bestehende Auflauf. Lasagne liefert mit ca. 166 Kalorien pro 100 Gramm eine akzeptable Kaloriendichte. Sie liefert vor allem Kohlenhydrate. Allerdings sind auch Protein und Fett in geringen Mengen vertreten.

### **Besonderheiten**

Die Portion einer Lasagne fällt meistens wesentlich größer als 100 Gramm aus. Übliche Portionen werden mit 400 Gramm (560 Kalorien) angegeben. Die weiteren Zutaten hängen stark von der Art der Lasagne ab. Diese Zutaten beeinflussen den Kaloriengehalt des Produktes sehr. Lasagne gibt es auch in einer vegetarischen Version. Gekaufte Lasagne kann Lebensmittelzusatzstoffe und Aromen enthalten. Ebenso kann eine gekauften Lasagne Zucker, modifizierte Maisstärke, Rapsöl oder Magermilchpulver enthalten. [2]

### **Warum ist zu viel Lasagne schlecht?**

Sie lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen. Sie hat keine sättigenden Eigenschaften und löst schnell nach dem Verzehr ein Hungergefühl aus [3,4]. Das führt zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme und

auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [5]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen. Untersuchungen zeigen, dass mit dem Konsum von verarbeitetem Fleisch, das Risiko für diverse Krankheiten (Magenkrebs, Diabetes Typ 2 und Herzinfarkt) steigert.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Fertiglasagne ist in vielen Fällen mit einer langen Liste an Zusatzstoffen, Aromen, Geschmacksverstärkern, Zucker und minderwertigen Ölen versehen. Aus diesem Grund ist ein Blick auf die Zutatenliste vor dem Kauf Pflicht. Je länger die Zutatenliste ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit eines hohen Verarbeitungsgrades. Somit ist die Chance umso niedriger, dass naturbelassene Zutaten verwendet wurden.

### **Alternativen**

Eine bessere Alternative zur handelsüblichen Lasagne ist es, die Lasagne selbst herzustellen. Man kann Vollkornnudeln oder Vollkornplatten verwenden und bestimmt die anderen Zutaten selbst.

### **Makronährstoffe einer Lasagne Bolognese [9]**

166 Kalorien auf 100 Gramm

- 74,0 Gramm Wasser
- 0,8 Gramm Ballaststoffe
- 6,0 Gramm Protein
- 15,2 Gramm Kohlenhydrate
- 8,7 Gramm Fett



## 45. Fischstäbchen



### **Allgemein**

Fischstäbchen sind längliche, quaderförmige und panierte Fischfilets. Die handelsüblichen Fischstäbchen werden vorgebraten und sind tiefgekühlt. Sie liefern auf 100 Gramm knapp 200 Kalorien. Die Kalorien setzen sich vor allem aus Kohlenhydraten zusammen. Handelsübliche Fischstäbchen bestehen oft aus einem Alaska Seelachsfilet (ca. 65 %). Die Panade besteht aus einem Paniermehl, was auf Basis von Weizenmehl, Wasser, Gewürzen, Salz und Hefe hergestellt wurde. Oft sind zusätzlich Weizenmehl, Rapsöl, Stärke und Salz enthalten.

### **Besonderheiten**

Es existieren verschiedene Fischstäbchen: Lachs-Stäbchen und Vollkornstäbchen (Weizenvollkornmehl), Omega-3-Fischstäbchen. Es gibt mittlerweile auch vegane Fischstäbchen. Diese haben natürlich mit Fisch nichts mehr zu tun, sondern gelten eher als Gemüse- oder Spinatstäbchen. Der Kaloriengehalt hängt auch von der Zubereitung im Haushalt statt. Die Fritteuse erhöht die Kalorien mehr als der Backofen oder die Pfanne. Die Zubereitung und der Verzehr von frittierten Produkten sollten gemieden werden [1] Obwohl Fisch ein Eiweißträger ist, liefern Fischstäbchen durch die Panade mehr Kohlenhydrate als Eiweiß. Ein regelmäßiger Verzehr von Fertiggerichten wie Fischstäbchen unterstützt die Entstehung von Übergewicht. [2]

### **Warum sind zu viele Fischstäbchen schlecht?**

Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [3]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Grundsätzlich ist von einem regelmäßigen Verzehr von Fischstäbchen abzuraten. Wer sich dennoch für den Kauf von Fischstäbchen entscheidet und keine Zeit hat den Fisch selbst zuzubereiten, der sollte mit einem Blick auf die Zutatenliste klären, ob die vermeintlich gesünderen Alternativen wirklich gesünder sind. Der Verzehr handelsüblicher Fischstäbchen sollte jedoch gemieden werden. Alternativ sollte man Fisch möglichst ohne Panade verzehren. Mit Gewürzen und Kräutern bleibt er ein natürliches Superfood. Wer zwingend ein paniertes Produkt verzehren möchte, kann sich Fisch selbst panieren (mit Vollkornmehl und Bio-Eiern)

### **Makronährstoffe handelsüblicher Fischstäbchen [4]**

195 Kalorien auf 100 Gramm

- 60,0 Gramm Wasser
- 0,9 Gramm Ballaststoffe
- 13,0 Gramm Protein
- 18,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 0,8 Gramm Zucker)
- 7,7 Gramm Fett

## 46. Nuggets



### **Allgemein**

Handelsübliche Nuggets sind mundgerecht, portionierte und frittierte Stücke aus Hähnchenfleisch oder Hähnchenformfleisch. Sie liefern auf 100 Gramm ca. 250 Kalorien. Die Kalorien setzen sich aus etwa gleichen Mengen Fett, Kohlenhydraten und Protein zusammen.

### **Besonderheiten**

Nuggets gibt es vor allem als Fast Food in Fast-Food-Ketten oder als TK-Kost in Supermärkten. Gerade in Amerika erfreuen sie sich großer Beliebtheit. [1] Der Kaloriengehalt hängt ebenfalls von der Zubereitung im Haushalt statt. Die Fritteuse erhöht die Kalorien mehr als der Backofen oder die Pfanne. Obwohl Hähnchenfleisch ein Eiweißträger ist, liefern Nuggets durch die Panade mehr Kohlenhydrate als Eiweiß. Nuggets bestehen nicht einmal zu 50 % aus Hähnchenfleisch. [2] Weitere Zutaten sind Trinkwasser, Weizenmehl, Maismehl, pflanzliche und damit sehr Omega-6-reiche Öle wie Sonnenblume- oder Rapsöl, Weizengrieß, modifizierte Stärke, Stärke, Speisesalz, Weizengluten, natürliches Aroma, Backtriebmittel, Pfeffer, Zucker, Sellerie, Gewürzextrakt und Glukosesirup. Ein Dip oder Ketchup beim Verzehr erhöht die Kalorienaufnahme weiter. Nuggets erfreuen sich auch deshalb immer größer werdender Beliebtheit, weil immer weniger selbst zubereitet

und zu Hause gegessen wird. Untersuchungen bringen mit Fast Foods wie Nuggets und Fertiggerichten einen gesundheitsschädigenden Ernährungsstil in Verbindung, der die Entstehung von kardiovaskulären Krankheiten, Diabetes und Krebs fördert.

[3]

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Grundsätzlich ist von einem regelmäßigen Verzehr von Nuggets abzuraten. Wer sich dennoch für den Kauf von Nuggets entscheidet, sollte einen kritischen Blick auf die Zutatenliste werfen. Nuggets mit einer langen Zutatenliste sollten gemieden werden. Ebenso Nuggets, die aus qualitativ minderwertigem Hähnchenformfleisch hergestellt werden.

Hähnchenfleisch sollte grundsätzlich ohne Panade, zubereitet mit leckeren Kräutern und Gewürzen, verzehrt werden. Wer auf die Panade nicht verzichten kann, sollte sich Hähnchenfleisch selbst panieren. Dazu eignet sich vor allem Vollkornmehl und Bio-Eier.

### **Makronährstoffe von Nuggets einer Fast-Food-Kette [4]**

251 Kalorien auf 100 Gramm

- 1,4 Gramm Ballaststoffe
- 16,0 Gramm Protein
- 17,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 0,4 Gramm Zucker)
- 13,0 Gramm Fett

## 47. fertige Salate



### **Allgemein**

Salat gilt generell als „gesund“. Wer Salat isst, sollte doch eigentlich alles richtig machen. Leider ist dem nicht immer so! Heutzutage wird gerade auch im Bereich „Fertiggerichte“ Salatmischungen angeboten, die in die Sammlung der Badfoods passen. Weißkrautsalat setzt sich zudem vor allem aus Kohlenhydraten zusammen.

### **Besonderheiten**

Die Zutatenliste zeigt, warum es sich bei diesem Produkt um ein Badfood handelt: 66 % Weißkohl, Essig-Öl-Dressing (Wasser, Zucker, Rapsöl, Branntweinessig, jodiertes Speisesalz [Speisesalz, Kaliumjodat], Gewürze, Antioxidansmittel: Ascorbinsäure; Säuerungsmittel; Citronensäure; Würzmischung [Speisesalz, Dextrose, Gewürze, Rapsöl], 4 % Paprika. [1] Die Zutatenliste verdeutlicht, dass dem Produkt Zucker zugesetzt und eine Vielzahl an Lebensmittelzusatzstoffen und qualitativ minderwertiges Pflanzenöl zugefügt wurde.

Eine lange Zutatenliste weist meist auf ein stark verarbeitetes Lebensmittel hin. Dessen Verzehr sollte gemieden werden. Der Kohlenhydratanteil besteht beinahe ausschließlich aus Zucker. Eine übliche Portion mit 200 g liefert eine stolze Menge von fast 30 Gramm Zucker.

### **Warum ist zu viel Zucker außerdem schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,2]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [6,7]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [8].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Bei allen fertigen Salaten ist es von entscheidender Bedeutung, dass du einen Blick auf die Zutatenliste wirfst. Findest du wie oben angegeben Zucker, mehrere Pflanzenöle und/oder zahlreiche andere Lebensmittelzusatzstoffe, ist in jedem Fall von einem regelmäßigen Verzehr abzuraten. Die beste Alternative bei Salat ist immer noch diesen selbst zuzubereiten und nebst allen Zutaten auch die Produktqualität selbst zu bestimmen. Bestes Beispiel hierfür ist Olivenöl, welches als extra-native Version ein Superfood mit weitreichenden gesundheitlichen Vorteilen ist. Wer bei Eiern im Salat auf Bio-Eier zurückgreift, kann damit auch die Fettsäureaufnahme zugunsten von Omega-3-Fettsäuren verschieben. [9]

### **Makronährstoffe Weißkrautsalat [10]**

112 Kalorien auf 100 Gramm

- 1,0 Gramm Protein
- 15,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 14,5 Gramm Zucker)
- 4,5 Gramm Fett

## 48. Bio-Kekse



### Allgemein

Ein Keks ist ein Gebäckstück. Sie liefern pro 100 Gramm über 500 Kalorien. Die Kalorien setzen sich vor allem aus Kohlenhydraten und Fett zusammen. Bio-Kekse enthalten nur geringe Mengen Protein.

### Besonderheiten

Die Kohlenhydrate von Bio-Keksen bestehen zu einem Großteil aus Zucker. Der Zucker- und Fettgehalt ist abhängig von der Kekssorte. Auf der Zutatenliste befindet sich oft pflanzliches Fett sowie Zucker und andere Lebensmittelzusatzstoffe. Bei Kleinkindern steigt mit dem Verzehr von Süßem nach einer sättigenden Mahlzeit das Risiko auf eine Gewichtszunahme und eine Erhöhung des BMI. [1] Wer dennoch Heißhunger auf Kekse verspürt, sollte auf kleinere Kekse zurückgreifen und nicht auf große, um die Energieaufnahme im Auge zu behalten, Spaß am Essen zu haben und nicht Unmengen an Kalorien aufzunehmen. [3,2]

### Warum ist zu viel Zucker schlecht?

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [10], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen

Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [9].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Beim Kauf von Bio-Keksen empfiehlt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Obwohl viele Menschen mit der Deklaration Bio etwas Gesundes verbinden, enthalten auch diese Produkte sehr viel Zucker und Fett. In der Zutatenliste werden die Zutaten aufgelistet, die bei der Zubereitung verwendet wurden. Die Zutaten sind mengenmäßig sortiert. Wenn man an erster Stelle auf Zucker trifft, ist das Lebensmittel zu meiden.

### **Alternativen**

Eine bessere Alternative als herkömmliche Bio Kekse, ist es sich seine Kekse selber zu backen. Die Kekse können auf Basis von Haferflocken, Vollkorn- oder Dinkelmehl hergestellt werden und mit weiteren Zutaten individuell gestaltet werden. Wer Schokolade bevorzugt, kann mit dunkler Schokolade arbeiten. Zur Weihnachtszeit eignet sich Zimt hervorragend.

### **Makronährstoffe von Bio Hafer-Cookies Keksen [11]**

504 Kalorien auf 100 Gramm

- 4,4 Gramm Ballaststoffe
- 7,9 Gramm Protein
- 58,8 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 32,8 Gramm Zucker)
- 25,7 Gramm Fett



## 49. Sirup



### Allgemein

Sirup versteht sich als dickflüssige, konzentrierte Lösung, die u. a. durch Kochen und auf Basis von zuckerhaltigen Flüssigkeiten (Zuckerwasser, Zuckerrübensaft, Fruchtsäften oder Pflanzenextrakten) gewonnen wird. Sirup liefert pro 100 Gramm 322 Kalorien. Die Kalorien setzen sich überwiegend aus Kohlenhydraten zusammen. Sirup liefert sehr geringe Mengen von Protein und kein Fett.

### Besonderheiten

Die Kohlenhydrate von Sirup bestehen zu einem Großteil aus Zucker. Bereits eine Portion (30 Gramm) liefert 23,7 Gramm Zucker. Sirup enthält so gut wie keine Vitamine. Es beinhaltet jedoch oft weitere Lebensmittelzusatzstoffe, über die das Zutatenverzeichnis aufklärt. Letztgenanntes hängt von dem Produkt ab.

Der Ahornsirup als eine spezielle Art des Sirups enthält Antioxidantien, die in der Lage sind, den Körper vor oxidativem Stress zu schützen. Dunkler Sirup scheint mehr Antioxidantien aufzuweisen [2,1] Wissenschaftler weisen daraufhin, dass man alleine durch den Umtausch von raffiniertem Zucker aus der Ernährung mit Alternativen einer hohen Menge an Antioxidantien aufnehmen kann [3].

**Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [4], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [5,6,7]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [10].

**Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Es ist grundsätzlich von einem Kauf eines solchen Produktes abzuraten. Sollte man sich für den Kauf eines solchen Produktes entscheiden, dann sollte man auf Ahornsirup zurückgreifen und diesen möglichst in einer hohen Qualität und in einem dunklen Grad kaufen. Aber auch bei dem Ahornsirup gilt es die Kalorien und vor allem die Kohlenhydrate zu beachten.

**Makronährstoffe [11]**

322 Kalorien auf 100 Gramm

- 0,0 Gramm Ballaststoffe
- 0,3 Gramm Protein
- 79,0 Gramm Kohlenhydrate
- 0,0 Gramm Fett

## 50. Ketchup



### **Allgemein**

Bei Ketchup handelt es sich um eine weltbekannte Würzsoße. Es liefert pro 100 Gramm 102 Kalorien. Die Kalorien setzen sich überwiegend aus Kohlenhydraten zusammen. Ketchup enthält nur sehr geringe Mengen von Protein und kein Fett.

### **Besonderheiten**

Ketchup wird in Fast-Food-Ketten und in der Alltagsküche verwendet. Es kann zu Kurzgebratenem, gebratenem, gegrilltem, Schnitzel, Würstchen, Kartoffelspeisen wie Pommes oder zu Nudelgerichten sowie zu Hamburgern oder HotDogs verwendet werden. Die Zutaten sind produkt- und sortenabhängig. In einem klassischen Ketchup findet man oft Tomaten, Branntweinessig, Zucker, Salz, Gewürzextrakt und Gewürze. Die Kohlenhydrate bestehen fast ausschließlich aus Zucker. Eine Portion (50 Gramm) liefert schon über 10 Gramm Zucker. Untersuchungen zeigen, dass der Gehalt an Lycopin höher in Ketchup und vielen verarbeiteten Tomaten ist, als in frischen Tomaten. [1] Ebenfalls ist die Bioverfügbarkeit in verarbeiteten Tomaten höher als in rohen, unverarbeiteten Tomaten. [2] Lycopin ist ein Carotinoid-

Pigment, das für die rote Farbe der Tomate verantwortlich ist. [3] Lycopin zeigt antioxidatives Potenzial und ist in der Lage, den Körper vor freien Radikalen zu schützen. [4]

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [5], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [6,7,8]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [11].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Handelsüblicher Ketchup sollte nicht regelmäßig verzehrt werden, da der Zuckergehalt zu hoch ist. Beim Kauf anderer Ketchup Produkte wie „light“ sollte man einen Blick auf die Zutatenliste werfen. Das ist wichtig, um sich über die Zutaten und den Zuckergehalt zu informieren. Wichtig dabei ist, dass man auf die Angaben unter 100 Gramm achtet. Oft werden die Portionsgrößen mit 15 ml ebenfalls angegeben. Echte Portionen übersteigen diese Menge bei Weitem. Darum muss man sich hier vor Falschinterpretationen des echten Kaloriengehalts in Acht nehmen.

Eine gesündere Alternative sind bspw. Tomaten aus der Dose. Richtig zubereitet, ist das Produkt sehr schmackhaft und spart eine Menge Zucker ein.

### **Makronährstoffe [12]**

102 Kalorien auf 100 Gramm

- 0,9 Gramm Protein
- 23,9 Gramm Kohlenhydrate
- 0,1 Gramm Fett

## 51. Pfannkuchen



### Allgemein

Bei Pfannkuchen (Eierkuchen, Eierpfannkuchen, Palatschinken,..) handelt es sich um eine Eierspeise, die auf Basis von Ei, Milch und Mehl hergestellt und in der Pfanne gebacken werden. Ein „normaler“ Pfannkuchen liefert auf 100 Gramm über 200 Kalorien. Die Kalorien bestehen größtenteils aus Kohlenhydraten und Fett.

### Besonderheiten

Die Kalorien unterliegen Schwankungen und sind vor allem davon abhängig, welche Zutaten verwendet werden. Ein gekaufter Pfannkuchen enthält Wasser, Weizenmehl, Vollei, Zucker, Rapsöl, Vollmilchpulver, Speisesalz, Backtriebmittel, Vanillin. [1] Die erst genannte Zutat (Wasser) ist anteilmäßig am häufigsten enthalten. Weizenmehl lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und gleichzeitig auch wieder schnell abfallen, was Heißhungerattacken fördern kann. Ebenfalls liefert Weizenmehl nur wenige nützliche Nährstoffe für den Körper (s. Weißbrot). Die Eier stammen aus Bodenhaltung und haben damit ein Omega-3 zu Omega-6- Verhältnis, welches stark aufseiten der Omega-6 Fettsäuren liegt. [2] Ein zu hoher Anteil an Omega-6-Fettsäuren ist gesundheitsschädigend. (s. Pflanzenöl). Gesundheits- schädigend und qualitativ minderwertig ist auch zugesetzter Zucker (s. Nutella) sowie Rapsöl (s. Rapsöl). Vollmilchpulver wird aus Vollmilch mittels eines Trocknungsverfahrens

hergestellt. Vanillin ist ein Aromastoff, der mengenmäßig am häufigsten verwendet wird und preisgünstig hergestellt werden kann. Der Aromastoff wird in vielen Lebensmitteln, Getränken, Speiseeis, Backwaren und Schokolade sowie in der Pharma- und Parfümindustrie verwendet. [3] Der klassische selbst gemachte Pfannkuchen besteht aus Milch, Eiern und Mehl. Obwohl selbst gemacht vorzuziehen ist, enthält auch der klassische Pfannkuchen oft Weizenmehl und Eier aus der Bodenhaltung.

### **Warum sind zu viele raffinierte Kohlenhydrate schlecht?**

Raffinierte Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen. Sie haben keine sättigenden Eigenschaften und lösen schnell nach dem Verzehr ein Hungergefühl aus [4,5]. Das führt zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme und auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [6]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Von dem Kauf fertiger Pfannkuchen ist aufgrund der oft minderwertigen Zutaten abzuraten. Ebenfalls sollte man Pfannkuchen nicht zwingend auf Basis von hellem Mehl herstellen, sondern auf Vollkorn- oder Dinkelmehl umsteigen. „Bio-Eier“ weisen einen höheren Omega-3-Gehalt auf, als herkömmliche Eier. Deswegen sollten sie bevorzugt werden. Wer unter Laktoseintoleranz leidet, kann statt normaler Milch auf Mandelmilch zurückgreifen. Es bestehen zudem zahlreiche Möglichkeiten Pfannkuchen, „Low-Carb“, herzustellen. Möglich ist dies auf Basis eines Proteinpulvers, mit Eiern, Eiweiß, Mandelmilch sowie Flohsamenschalen oder Konjacmehl. Als Beilage zu Pfannkuchen eignen sich besonders Beeren. Für jene, die ihren Pfannkuchen lieber deftig mögen, empfiehlt sich beispielsweise magerer Schinken mit etwas Kräuterquark.

**Makronährstoffe** [9]

205 Kalorien auf 100 Gramm

- 6,0 Gramm Protein
- 20,0 Gramm Kohlenhydrate
- 11,0 Gramm Fett

## 52. Cappuccino, Frappuccino, Latte Macchiato



### **Am Beispiel von Cappuccino**

#### **Allgemein**

Bei Cappuccino handelt es sich um ein italienisches Kaffeegetränk, das aus einem Espresso, heißer Milch und heißem Milchschaum zubereitet wird. 100 Gramm Cappuccino liefert 47 Kalorien, die sich fast aus gleichen Teilen Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten zusammensetzen.

#### **Besonderheiten**

Milch ist für den Kohlenhydratanteil bei einem normalen Cappuccino verantwortlich. Es gibt mittlerweile mehrere Variationen des Cappuccinos, bei denen anstatt der Milch Sahne oder Aromen bzw. Sirup verwendet werden. Eine normale Tasse (250 ml) liefert bereits 117 Kalorien. Eine Untersuchung verglich die Aufnahme von kalorisch identischen Mahlzeiten bestehend aus flüssiger und fester Nahrung. Nach flüssiger Nahrung zeigte sich trotz gleicher Kalorienmenge ein größeres Hungergefühl als bei fester Nahrung, was die Kalorien aus Cappuccino sehr heimtückisch macht. [1] Cappuccino-Pulver wird in jedem stationären Handel angeboten und erfreut sich großer Beliebtheit. Das Pulver liefert pro 100 Gramm über 400 Kalorien, die sich größtenteils aus Kohlenhydraten zusammensetzen. Bei



gekauften Produkten wird eine Portion im Schnitt mit 20 Gramm Pulver zubereitet, die um die 13 Gramm Kohlenhydrate liefern. Zucker macht hier den größten Anteil aus, da er vor dem Verzehr meist noch zusätzlich dem Getränk beigesetzt wird. [2]

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [9].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Grundsätzlich sollte man auf den Kauf eines fertigen Cappuccino-Pulvers verzichten. Die vielen, flüssigen Kalorien sind wenig sättigend, lassen den Blutzucker schnell ansteigen und wieder abfallen, was das Risiko für ein anschließendes Hungergefühl erhöht [s. Weißbrot]. Ebenfalls ist von regelmäßigem Verzehr von Cappuccino abzuraten, da die Kalorien auch bei einer kleinen Tasse berücksichtigt werden müssen. Wer ab und an einen qualitativ hochwertigen Cappuccino trinkt und auf mitgeliefertes Gebäck verzichtet, braucht sich sicher nicht zu sorgen. Als Dauergetränk sollte man ihn nicht ansehen. Auch sollte man nicht große Mengen zusätzlichen Zucker vor dem Verzehr beimischen. Ein guter Kaffee (Cappuccino) schmeckt auch ohne Zucker!

### **Makronährstoffe eines Cappuccino mit Milchschaum [10]**

47 Kalorien auf 100 ml

- 2,0 Gramm Protein
- 3,2 Gramm Kohlenhydrate
- 2,0 Gramm Fett

## 53. Proteinriegel



### **Besonderheiten**

Proteinriegel unterscheiden sich stark hinsichtlich der verwandten Zutaten. Somit sind auch Brennwert und Qualität unterschiedlich. „Schlechte“ Proteinriegel liefern sehr viele Kohlenhydrate in Form von Zucker, Zusätze an industriell beigesetzten Fettsäuren (Palmöl) oder minderwertigen Proteinquellen. Sie schmecken meist hervorragend. Allerdings liefern sie vergleichbare Werte wie ein gewöhnlicher Schokoriegel, nur das sie „etwas“ mehr Protein beinhalten. Beim Proteingehalt wird meist mit Werten pro 100 g geworben. Riegel wiegen in den seltensten Fällen so viel. Achtung dabei handelt es sich um eine WERBEFALLE!

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,1]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

**Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Bevor man sich für den Kauf eines Proteinriegels entscheidet, muss ein Blick auf die Zutatenliste klären, wie hoch der Zuckeranteil, Kalorienanteil des Riegels ausfällt und welche Proteine verwandt wurden. Riegel, die viel Zucker liefern, sind nicht als Zwischenmahlzeit geeignet. Ebenfalls muss die Größe des Riegels mit berücksichtigt werden. Bei der Wahl der Größe gilt es zu wissen, dass ein 100 g Riegel den Brennwert einer kompletten Mahlzeit liefern kann. Als „Snack“ oder Zwischenmahlzeit eignen sich diese nicht mehr!

Es ist ein Trend geworden, Riegel als „Diätiegel“ zu bezeichnen. Auch hier muss besonders auf die enthaltenen Zutaten geachtet werden. „Diät“ heißt noch lange nicht, dass es sich um ein gutes Produkt handelt. Ebenso wenig wie man bei einem „Fitness-Riegel“ automatisch von einem „leichten“ ausgehen darf.

Alternativ kann man sich seinen Riegel selber herstellen. Der Kreativität sind dort keine Grenzen gesetzt, sofern die Zutaten natürlichen Ursprungs bleiben. Ein Beispiel für einen guten Riegel wäre ein Riegel, der auf Basis von Haferflocken, Nüssen, Eiweißpulver und Trockenfrüchten hergestellt wird. Ebenfalls ist der Kauf von qualitativ hochwertigen Proteinriegeln mit einem hohen Proteingehalt pro Riegel, bei gleichzeitig niedrigem Kohlenhydratanteil zu empfehlen.

## 54. Spanferkel



### **Allgemein**

Spanferkel lautet die Bezeichnung für ein Schwein, welches im Alter von etwa sechs Monaten mit einem Gewicht von ca. 12 bis 20 Kilogramm geschlachtet wird. Dies wird anschließend häufig im Ganzen zu braten oder zu grillen. Ein Spanferkel am Spieß liefert 159 Kalorien, die sich überwiegend aus Fett und Protein zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Die genauen Kalorien hängen beim Spanferkel vom verzehrten Stück ab und können sich durch den Verzehr von Beilagen, Soßen und Co nochmals erheblich erhöhen. Um Schweinefleisch kursieren mehrere Mythen, die es in ein schlechtes Licht rücken. Fest steht, dass Schweinefleisch bei den Mikronährstoffen im Vergleich zu anderen Fleischsorten schlechter abschneidet. Es liefert ansonsten relevante Mengen an Cholesterin. Studien belegen, dass das Nahrungscholesterin in geringen Mengen, keinen Einfluss auf den Cholesterinspiegel nimmt. [1]

Die Fettsäuren in Schweinefleisch setzen sich aus akzeptablen Mengen gesättigter und einfach ungesättigter Fettsäuren zusammen. Die wenig enthaltenen mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind vor allem Omega-6-Fettsäuren.

**Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Gegen einen kompletten Verzicht auf Schweinefleisch spricht aus rein objektiver Sicht nichts. Spanferkel wird erst dann zu einem Badfood, wenn Übermengen kombiniert mit weiteren kalorienhaltigen Zutaten verzehrt werden. Die Dosis macht das Gift!

**Makronährstoffe eines Spanferkels vom Spieß [2]**

159 Kalorien auf 100 Gramm

- 15,0 Gramm Protein
- 0,0 Gramm Kohlenhydrate
- 16,0 Gramm Fett

## 55. Wiener im Speckmantel



### **Allgemein**

Beim Wiener Würstchen handelt es sich um ein dünnes Brühwürstchen. Das Wiener Würstchen liefert auf 100 Gramm knapp 250 Kalorien, die sich größtenteils aus Protein und Fetten zusammensetzen. Bacon enthält mehr Protein und Fett als ein Wiener Würstchen. Beide liefern nur geringe Mengen an Kohlenhydrate, allerdings sehr viel Salz.

### **Besonderheiten**

Die Zutaten eines Wiener Würstchens sind: 86 % Schweinefleisch, Wasser, Speisesalz, Stabilisator (Natriumcitrat), Diphosphate; Gewürze, Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure); Gewürzextrakte, Konservierungsstoff: Natriumnitrit; Schafsaftling, Rauch. [\[1\]](#)

Die Zutaten von Bacon sind: Schweinefleisch, Speisesalz, Säureregulator (Kaliumlactat), Natriumacetate; Antioxidationsmittel (Natriumascorbat) Natriumcitrate; Konservierungsstoff: Natriumnitrit; Gewürzextrakte, Buchenholzrauch [\[2\]](#).

Sowohl Bacon als auch Wiener Würstchen enthalten Lebensmittelzusatzstoffe. Beide fallen dank ihrer Herstellung in die Kategorie verarbeitete Fleischwaren.

Nitrit genießt als Lebensmittel einen schlechten Ruf, da in Zusammenspiel mit Eiweißbausteinen Nitrosaminen entstehen können. Eine hohe Bildung und/oder Aufnahme von Nitrosamin erhöht das Krebsrisiko. Zu diesem Ergebnis kam eine Forschergruppe bereits im Jahre 1995. [3] Eine auf 49 Untersuchungen aufbauende Meta-Analyse aus dem Jahr 2015 bestätigte diese Theorie. [4]

### **Warum ist verarbeitetes Fleisch schlecht?**

In einigen Studien zeigte sich, dass Menschen die verarbeitetes Fleisch, wie beispielsweise Wurst oder Salami essen, ein höheres Risiko für diverse Krankheiten wie beispielsweise Magenkrebs, Typ II Diabetes und Herzinfarkt haben.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten? Gibt es Alternativen?**

Grundsätzlich sollte man auf den regelmäßigen Verzehr verarbeiteter Fleischwaren verzichten und stattdessen auf unverarbeitetes Fleisch zurückgreifen. Welche Fleischsorten empfehlenswert sind, können Sie in unserem Katalog über *Superfoods* nachlesen. Unverarbeitetes Fleisch eignet sich hervorragend zu vielen Gerichten. Dabei ist es unerheblich ob als Beilage zu Gemüse oder Salaten oder in der Hauptspeise mit Reis oder Nudeln.

### **Makronährstoffe der Wiener Würstchen / Bacon [5]**

249 Kalorien auf 100 Gramm / 289 Kalorien pro 100 Gramm

- 2,0 Gramm Salz / 2,5 Gramm Salz
- 14,0 Gramm Protein / 16,0 Gramm Protein
- 1,0 Gramm Kohlenhydrate (davon ist 1,0 Gramm Zucker)
- 21,0 Gramm Fett / 25,0 Gramm

## 56. Fruchtjoghurt



### Allgemein

100 Gramm Fruchtjoghurt liefert 99 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten (Zucker) zusammensetzen. Fruchtjoghurt enthält in der mageren Ausführung nur geringe Mengen an Protein und Fett.

### Besonderheiten

Die Zutaten des Fruchtjoghurts (Erdbeere) sind: Joghurt, 24 % Erdbeerzubereitung (42 % Erdbeeren<sup>1</sup>, Zucker, 8 % Erdbeersaft aus Erdbeerkonzentrat<sup>1</sup>, Glukose-Fruktose-Sirup, Stärke, färbendes Lebensmittel: rote Bete-Konzentrat; natürliches Aroma, Verdickungsmittel: Pekine; Säureregulator: Natriumcitrate), Zucker. <sup>1</sup>: Entspricht 12 % Fruchtanteil im Enderzeugnis. [1]

Fruchtjoghurt enthält eine Reihe von Lebensmittelzusatzstoffen. Darunter sind viele Aromen, Säureregulatoren und Verdickungsmittel gegeben. Als rot färbender Farbstoff dient Rote-Bete-Konzentrat. Daneben werden für den Geschmack mehrere Zuckerarten beigefügt. Auch bei dem Glukose-Fruktose-Sirup handelt es sich um eine Zuckerart. Der Maissirup muss als Glukose-Fruktose-Sirup ausgewiesen werden, wenn er mehr als 5 % Fructose enthält. Studien fanden einen Zusammenhang zwischen hohem Konsum an zugesetzter Fructose und der



Entstehung von Nicht-Alkoholischer-Fettleber [2,3], Insulinresistenz und damit auch dem Typ 2 Diabetes Risiko [4,5]. Ebenfalls fördert eine hohe Aufnahme eine Leptinresistenz, welche die Entstehung von Übergewicht begünstigt. [6,7] Der Fruchtanteil im Joghurt entscheidet über die genaue Bezeichnung des Joghurts. Ein Joghurt mit mindestens 6 % Fruchtanteil darf als „Fruchtjoghurt“ oder „Joghurt mit Früchten“ ausgewiesen werden. Enthält der Joghurt einen Fruchtanteil von mindestens 3,5 %, ist die Bezeichnung „Joghurt mit Fruchtzubereitung“ korrekt. Ein Fruchtanteil von unter 3,5 % erlaubt lediglich die Bezeichnung „Joghurt mit Fruchtgeschmack“.

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [8], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [9,10,11]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [12,13]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [14].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten? Gibt es Alternativen?**

Grundsätzlich findet man in sehr vielen Fruchtjoghurts nur einen kleinen Anteil an Früchten. Der Großteil ist Zucker. Ein Blick auf die Zutatenliste klärt über die verwendeten Zutaten auf und gibt darüber Aufschluss, wie hoch der Fruchtanteil ist. Wichtig ist, dass man sich nicht von Bildern und der Werbung beeinflussen lässt. Kontrolliere den Joghurt vielmehr ganz objektiv bzgl. seiner Bestandteile. Ebenfalls sollte man sich von Werbeversprechungen wie „zuckerreduziert“ oder „mit 0,1 g Fett“ nicht beeinflussen lassen. „Zuckerreduziert“ ist gesetzlich so definiert, dass die Produkte 30 % weniger Zucker als herkömmliche Produkte enthalten müssen. Bei gewöhnlich 13 Gramm Zucker pro 100 g verbleiben dennoch auch hier noch 9 Gramm Zucker auf 100 g Joghurt.

Alternativ sollte man sich seinen Fruchtjoghurt selbst herstellen. Naturjoghurt, gerne auch in der Vollfettvariante, ist zusammen mit frischen Früchten deutlich gesünder als ein Fruchtjoghurt.

**Makronährstoffe von Fruchtjoghurt [15]**

99 Kalorien pro 100 Gramm

- 2,5 Gramm Protein
- 15,1 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 14,0 Gramm Zucker)
- 2,8 Gramm Fett

## 57. Currywurst



### **Allgemein**

Currywurst liefert auf 100 Gramm ca. 230 Kalorien. Die Kalorien setzen sich vor allem aus Fett und Eiweiß zusammen. Auch geringe Mengen an Kohlenhydrate sind enthalten.

### **Besonderheiten**

Bei der Currywurst handelt es sich um ein Gericht, welches aus einer Bratwurst oder einer anderen Brühwurst geschnitten oder ganz, in einer tomatenhaltigen Soße und/oder Currypulver/Curryketchup serviert wird. Die Kalorien und allen voran der Kohlenhydratgehalt sind abhängig von der Menge und von der Art der verwandten Soße. Ketchup erhöht bspw. den Zuckergehalt. Currywurst kann man auch fertig im Supermarkt erwerben. Das Fertiggericht liefert auf 100 g etwa 215 Kalorien wobei 8 Gramm Eiweiß, 12 Gramm Kohlenhydraten (12 Gramm Zucker!!) sowie 15 Gramm Fett sind. [2] Gekaufte Currywurst enthält viele Lebensmittelzusatzstoffe sowie eine

Menge zugesetzten Zucker.

Auffallend an der Analyse ist die Tatsache, dass die eigentliche Wurst mit nur 55 % Anteil angegeben wird: 55 % Bockwurst (Schweinefleisch, Trinkwasser, Speck, Speisesalz, Milcheiweiß, Gewürzmischung (mit Sellerie), Würze (aus Milch), Milchzucker, Konservierungsstoff: Natriumnitrit, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Rauch) Soße (Trinkwasser, Tomatenmark, Branntweinessig, Zucker, Apfelmarmelade, modifizierte Stärke, Salz, Curry, Gewürze, Verdickungsmittel: Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl), Currypulver.

In Lebensmitteln enthaltenes Nitrit hat einen schlechten Ruf, da in Zusammenspiel mit Eiweißbausteinen Nitrosaminen entstehen können. Eine hohe Bildung und/oder Aufnahme von Nitrosamin erhöht das Krebsrisiko. Zu diesem Ergebnis kam eine Forschergruppe bereits im Jahre 1995. [3] Eine auf 49 Untersuchungen aufbauende Meta-Analyse aus dem Jahr 2015 bestätigt diese Theorie. Bei der Bockwurst einer fertigen Currywurst handelt es sich um verarbeitetes Fleisch.

Mittlerweile wird auch die vegetarische Currywurst angeboten. Sie enthält ebenfalls hohe Mengen an Lebensmittelzusatzstoffen sowie Zucker. Bei Rapsöl handelt es sich um pflanzliches Öl, welches in hohen Mengen als gesundheitsschädlich gilt und oft als minderwertig eingestuft wird.

### **Warum ist zu viel Zucker/verarbeitetes Fleisch schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [6], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,7]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [10].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Grundsätzlich sollte man auf den regelmäßigen Verzehr von Currywurst verzichten, sowohl mit Fleisch als auch fleischlos. Gerade gekaufte Produkte, egal ob vegetarisch

oder nicht, eignen sich nicht für den regelmäßigen Verzehr. Bei Fleisch sollte man sich an unverarbeitete Alternativen halten. Hühnchen- und Putenbrust, aber auch Rind- und Schweinefleisch eignen sich hierfür gleichermaßen.

### **Makronährstoffe** [\[11\]](#)

231 Kalorien auf 100 Gramm

- 14,0 Gramm Protein
- 5,0 Gramm Kohlenhydrate
- 18,0 Gramm Fett

## 58. Bulette



### Allgemein

Buletten (auch: Frikadellen) sind Klößchen aus Hackfleisch die je nach Tradition unterschiedlich zubereitet und geformt werden. Gekaufte Frikadellen enthalten pro 100 Gramm beinahe 300 Kalorien, die sich vor allem aus Fett zusammensetzen. Frikadellen liefern zudem akzeptable Mengen an Proteine und Kohlenhydrate.

### Besonderheiten

Eine selbst gemachte Frikadelle wird zusammen mit Hackfleisch (Schwein und/oder Rind), Ei und Zwiebeln sowie mit einem vorbereiteten altbackenen Brötchen oder Toastscheiben geformt und dann gebraten. Nach Belieben wird das Fleisch mit Gewürzen verfeinert. Über die Jahre wurden etliche Variationen für die Zubereitung von Frikadellen niedergeschrieben.

Frikadellen werden ebenfalls als Fertigprodukte verkauft. Sie enthalten sodann folgende Zutaten: 80 % Schweinefleisch - z. T. fein zerkleinert, Paniermehl (WEIZENMEHL, Wasser, Salz, Hefe), Zwiebeln, Trinkwasser, Gewürze (enthält SENF), jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Palmöl, Dextrose, Stärke (enthält WEIZEN), SENF (Wasser, SENFSAATEN, Branntweinessig, Speisesalz, Zucker, Gewürze), HÜHNERVOLLEI\*. \* mit Eiern aus Bodenhaltung.[1]

Untersuchungen bringen mit Fertiggerichten wie Frikadellen einen gesundheitsschädigenden Ernährungsstil in Verbindung. Diese sollen die Entstehung von kardiovaskulären Krankheiten, Diabetes und Krebs fördern. [2]

### **Warum sind zu viele Frikadellen schlecht?**

In einigen Studien zeigte sich, dass Menschen, die verarbeitetes Fleisch, wie beispielsweise Wurst oder Salami essen, ein höheres Risiko für diverse Krankheiten haben, wie beispielsweise Magenkrebs, Typ II Diabetes und Herzinfarkt.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Fertige Frikadellen enthalten eine Reihe unnötiger Inhaltsstoffe, die sie zu einem echten Badfood machen. Eine bessere Idee ist es, Frikadellen mit hochwertigem Fleisch, Bio-Eiern, ausgewählten Gewürzen und ganz wenig Vollkornmehl (falls nötig) als Bindemittel selbst herzustellen.

### **Makronährstoffe einer gekauften Frikadelle [3]**

295 Kalorien auf 100 Gramm

- 14,0 Gramm Protein
- 10,0 Gramm Kohlenhydrate
- 22,0 Gramm Fett

## 59. Joghurtdrinks



### Allgemein

Ein gekaufter Joghurtdrink liefert pro 100 Gramm 86 Kalorien. Es besteht größtenteils aus Kohlenhydraten (insbesondere Zucker). Joghurtdrinks enthalten dabei meist nur geringe Mengen an Fett und Protein.

### Besonderheiten

Beispielhaft ist hier nun die Zutatenliste eines Joghurtdrinks aufgeführt: Joghurt, Molkenerzeugnis, Mango-Maracuja-Zubereitung (Mango, Wasser, Zucker, Maracujasaft aus Maracujasaftkonzentrat, modifizierte Stärke, färbender Pflanzenextrakt: Karotte; natürliches Aroma, Säureregulator: Citronensäure), Zucker.

Das Produkt enthält Lebensmittelzusatzstoffe und eine Menge künstlich beigeseztem Zucker. Von flüssigen Kalorien weiß man von der ausbleibenden Sättigungswirkung. [2] Selbst die gleiche Menge an Zucker, aufgenommen über feste Nahrung, führte in Studien zu einer geringeren Nahrungsaufnahme im Laufe des Tages. [3] Auf langfristige Sicht trägt der erhöhte Konsum zuckerhaltiger Getränke zur Entstehung von Diabetes Typ 2 bei. [4]



### **Warum ist zu viel Zucker außerdem schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [5], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [6,7,8]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [11].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Grundsätzlich ist vom Verzehr fertiger Joghurtsdrinks abzuraten. Auch angebotene Alternativen wie 0,1 % Fett-Variante oder der lactosefreie Drink stellen keine wirkliche Verbesserung des Produkts dar. Wer sich dennoch für den Kauf entscheidet, sollte sich die Zutaten und deren Mengen ansehen.

Alternativ kann man sich seinen Joghurtdrink aus einem klassischen Joghurt (gerne vollfett), mit einem Schuss Mandelmilch und Früchten selbst herstellen. Möglichst kalorienarm und proteinreich lässt sich ein Joghurtdrink auf Basis von Magerquark herstellen. Dazu wird der Magerquark mit etwas Mandelmilch verdünnt und mit frischen Früchten aufgepeppt. Im Gegensatz zu dem Joghurt enthält Magerquark Eiweiß. Das ist für seine sättigenden Eigenschaften und für den Muskelerhalt bzw. Muskelaufbau bekannt.

## 60. Kakao



### Allgemein

100 Gramm gekauftes und gezuckertes Kakaopulver liefert 375 Kalorien. Diese setzen sich größtenteils aus Kohlenhydraten (fast 80 Gramm) zusammen.

### Besonderheiten

Beispielhaft die Zutatenliste eines ausgesuchten Kakaopulvers: Zucker, fettarmer Kakao (20,6 %), Traubenzucker, Emulgator SOJALECITHINE, Salz, Vitamine (Vitamin C, Vitamin E, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6, Thiamin, Folsäure).

[1]

Dem Produkt wurde eine große Menge Zucker zugesetzt. Man erkennt den Stellenwert einer Zutat an der Stelle in der Produktanalyse. Je weiter oben, desto höher der jeweilige Anteil. Der Zucker befindet sich hier an erster und an dritter Stelle (Traubenzucker). Der Gehalt an Kakao beträgt nur ca. 20 %. Eine Tasse Kakao (150 ml Milch, 1,5 % Fett, 2-3 gehäufte TL Kakao) liefert ca. 130 Kalorien und um die 15 Gramm Zucker. Flüssige Zuckerkalorien führen zu einem weitaus geringeren bzw. gänzlich ausbleibenden Sättigungsgefühl. [2] Dieselbe Menge aufgenommener Zucker sorgt in fester Form für eine geringere Nahrungsaufnahme im Laufe des Tages. [3] Auf langer Sicht trägt der erhöhte Konsum zuckerhaltiger Getränke zur

Entstehung von Diabetes Typ 2 bei. [4] Nährwerte sind stark abhängig vom verwandten Kakaopulver. Stark entöltes Kakaopulver beinhaltet auf 100 Gramm nur 250 Kalorien. Wichtig zu unterscheiden ist, dass Kakao an sich nicht „schlecht“ ist. Ganz im Gegenteil! Alleine die Zusammensetzung macht Kakaopulver zu einem „Badfood“. Je höher der reine Kakaogehalt ist, desto weniger Bad-Food-Potenzial.

### **Warum ist zu viel Zucker außerdem schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [6], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [7,5,8]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [11].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Beim Kauf sollte man unbedingt auf die Zutatenliste achten und den Zuckergehalt kontrollieren. Vorsicht ist zudem vor versteckten Fallen, wie „zuckerreduziert“, geboten. Dies ist erforderlich, da der Gehalt an Zucker nur um 30 % reduziert sein muss, um diese Bezeichnung führen zu dürfen. Alternativ sollte man auf stark entöltes Kakaopulver zurückgreifen oder auf Sorten, die nicht durch zugesetzten Zucker auffallen.

Geheimtipp: Dunkle Schokolade mit einem sehr hohen Kakaoanteil aufgelöst in warmer Milch.

### **Makronährstoffe Kakaopulver Nesquik [12]**

375 Kalorien auf 100 Gramm

- 4,5 Gramm Protein
- 78,2 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 76,2 Gramm Zucker)
- 3,1 Gramm Fett

## 61. Waffeln



### **Allgemein**

Eine „normale“ Waffel liefert auf 100 Gramm knapp 300 Kalorien. Die Kalorien bestehen größtenteils aus Kohlenhydraten und Fett.

### **Besonderheiten**

Der Brennwert von Waffeln unterliegt Schwankungen, die von den verwendeten Zutaten abhängen. Beispielhaft das Zutatenverzeichnis gekauften Waffelteigs: WEIZENMEHL, Zucker, modifizierte Stärke, MAGERMILCHPULVER, Backpulver (Backtriebmittel Glucono-delta-lacton, Natriumhydrogencarbonat), Salz, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Aroma (enthält GERSTE). [1]

Die erst genannte Zutat (Weizenmehl) ist anteilmäßig am meisten enthalten. Weizenmehl lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und gleichzeitig auch wieder schnell abfallen. Das kann zu Heißhungerattacken führen. Ebenfalls liefert Weizenmehl nur wenige nützliche Nährstoffe für den Körper (s. Weißbrot).

Gesundheitsschädigend und qualitativ minderwertig ist auch zugesetzter Zucker (s. Nutella). Weiterhin enthalten gekaufte Waffeln Lebensmittelzusatzstoffe wie modifizierte Stärke und Aromastoffe.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Vom Kauf fertiger Waffeln ist aufgrund der oft minderwertigen Zutaten abzuraten. Ebenfalls sollte man Waffeln nicht auf Basis von hellem Mehl herstellen. Vielmehr eignet sich dafür Vollkornweizen- oder Vollkorndinkelmehl. Die Eier dürfen gerne „Bio-Eier“ sein, da diese sich durch einen höheren Omega-3-Gehalt auszeichnen. [3] Wer unter Laktoseintoleranz leidet, kann statt normaler Milch Mandelmilch verwenden. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten seinen Waffelteig sogar kohlenhydratfrei herzustellen. Dies kann auf Basis eines Proteinpulvers, mit Eiern, Eiweiß und einer Mandelmilch geschehen. Zu Waffeln eignen sich Beeren. Dadurch wird das Gericht weiter aufgepeppt. Es kann so sogar zu einem „Superfood“ werden. Von Puderzucker ist abzuraten.

### **Makronährstoffe [2]**

290 Kalorien pro 100 Gramm

- 8,0 Gramm Protein
- 33,0 Gramm Kohlenhydrate
- 14,0 Gramm Fett

## 62. Fertige Aufstriche



### Fertige Aufstriche am Beispiel von EIERSALAT

Eiersalat liefert über 300 Kalorien. Diese bestehen größtenteils aus Fett.

#### Besonderheiten

Die Zutaten von gekauftem Eiersalat sind: 60 % Eier, Mayonnaise (Rapsöl, EIGELB, Wasser, Branntweinessig, Zucker, SENF [Wasser, SENFSAAT, Branntweinessig, Speisesalz, Gewürze], Gewürze), 10 % gebratener Frühstücksspeck (Schweinebauch, Speisesalz, Glukosesirup, Antioxidationsmittel: Natriumascorbat; Säureregulator: Natriumlactat; Dextrose, Raucharoma, Aroma [enthält SELLERIE], Konservierungsstoff: Natriumnitrit; Buchenholzrauch), Wasser, Zucker, 1 % Sonnenblumenöl, 0,5 % Essigzubereitung (Weißweinessig, Traubenmostkonzentrat), 0,5 % Schnittlauch, SENFMEHL, Säureregulator: Natriumacetate; färbendes Lebensmittel: Paprikaextrakt, Karottenextrakt; Branntweinessig, Aroma (enthält LAKTOSE), Verdickungsmittel: Guarkernmehl, Xanthan. [1,2]

Ein sehr langes Zutatenverzeichnis spricht für ein stark verarbeitetes Lebensmittel. Anteilsmäßig sind dennoch Eier am häufigsten enthalten, gefolgt von Mayonnaise. Mayonnaise kann jedoch aus minderwertigem Rapsöl bestehen oder Zucker

enthalten. Ebenfalls als Zutat finden sich verarbeitetes Fleisch (gebratener Frühstücksspeck) sowie eine Reihe von Lebensmittelzusatzstoffen, Zucker (u. a. Glukosesirup) sowie Aromen. Der Eiersalat weist weiterhin Wasser sowie 1 % Sonnenblumenöl und 0,5 % Essigzubereitung auf. Alles in allem handelt es sich bei dem Eiersalat um ein Gemisch etlicher größtenteils minderwertiger Zutaten. Eine noch nicht behandelte Zutat ist gebratener Speck (10 %). Dieser enthält Natriumnitrit. Nitrite genießen keinen guten Ruf, da sie im Zusammenspiel mit Eiweißbausteinen zu Nitrosaminen werden können. Eine hohe Bildung und/oder Aufnahme von Nitrosamin erhöht das Krebsrisiko. Zu diesem Ergebnis kam eine Forschergruppe bereits im Jahre 1995. [2] Eine auf 49 Untersuchungen aufbauende Meta-Analyse aus dem Jahr 2015 bestätigt diese Theorie. [3]

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Fertigen Eiersalat und auch sonstige fertige Aufstriche, mit einem ähnlichen Zutatenverzeichnis, sollten nicht gegessen werden. Selbstgemachter Eiersalat ist dem gekauften vorzuziehen. Der Eiersalat sollte mit Bio-Eiern hergestellt werden, da diese ein besseres Omega 3/Omega 6 – Verhältnis aufweist. [4]

### **Makronährstoffe pro 100 Gramm Eiersalat [5]**

306 Kalorien auf 100 Gramm

- ca. 9,0 Gramm Protein
- ca. 5,2 Gramm Kohlenhydrate
- ca. 27,6 Gramm Fett

## 63. gebackener Käse



### Allgemein

Bei gebackenem Käse (Ofenkäse) handelt es sich um einen im Ofen gebackenen Käselaiab. Oftmals wird hierfür ein Weichkäse wie Camembert verwendet. Ofenkäse, fertig gekauft, liefert auf 100 Gramm etwa 350 Kalorien. Diese setzen sich vor allem aus Fett und geringen Mengen Protein zusammen. Nennenswerte Mengen an Kohlenhydraten enthält Ofenkäse nicht.

### Besonderheiten

Ofenkäse kann bereits servierfertig in Holzspanschachteln gekauft werden. In diesem Fall wird natürlicher Weichkäse verwendet, der lediglich mit weiteren Zutaten wie Kräutern, Chili und Knoblauch verfeinert wird. Beispielhaft ist die Zutatenliste eines „fein würzigen“ Ofenkäses aufgeführt: Pasteurisierte Milch, Rahm, Salz, mikrobielles Lab, Farbstoff Paprikaextrakt, Milchsäurekulturen, Reifungskulturen. [1]

Das Produkt wird erst dann zu einem Badfood, wenn chemisch hergestellte Farbstoffe verwendet werden. Diese Farbstoffe dienen dazu, dem Produkt eine gut aussehende Farbe zu verleihen. Sie haben jedoch nichts darin zu suchen.



Dank des hohen Fettgehalts fällt auch die Kaloriendichte hoch aus. Dies muss berücksichtigt werden. Natürlich isst man Ofenkäse nicht alleine, sondern gerne mit Weißmehlprodukten wie Brötchen oder Weißbrot. Daraus ergibt sich eine gefährliche Fett-Kohlenhydrat-Insulin-Falle. Dieser Kalorienüberschuss kann schnell in Körperfett umgewandelt werden. Hier ist definitiv ein BADFOOD-ALARM gegeben.

### **Warum ist zu viel Ofenkäse schlecht?**

Ofenkäse liefert nur wenige nützliche Nährstoffe für unseren Körper. Es lässt unseren Blutzuckerspiegel sehr stark ansteigen und ebenso stark wieder abfallen. In der Folge können Hungerattacken ausgelöst werden und so den Fettaufbau fördern. Es liefert unserem Körper keine konstante Energie und sättigt zudem schlecht.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Gebackener Käse sollte nicht per se als Badfood interpretiert werden. Erst wenn dem Produkt unnötige Inhaltsstoffe zugesetzt werden, ist von dem Kauf abzuraten. Du solltest Ofenkäse natürlichen Ursprungs bevorzugen. Sieh dir hierzu die Produktanalyse an. Naturkäse kann mit Gewürzen und Kräutern verfeinert werden. Anstelle von „Käse aufs Brot“ wäre es, jedoch besser Salat zum Käse zu reichen. Die enthaltenen Ballaststoffe und der hohe Wasseranteil im Gemüse sorgen für Sättigung und erhöhen auch die zugeführte Menge an Mikronährstoffen. Muss es Brot sein, setze auf die Vollkorn-Variante.

### **Makronährstoffe eines Ofenkäses [\[2\]](#)**

350 Kalorien auf 100 Gramm

- 15,0 Gramm Protein
- 0,5 Gramm Kohlenhydrate
- 32,0 Gramm Fett

## 64. Eistee



### Allgemein

Gekaufter Eistee liefert auf 100 Gramm 28 Kalorien. Diese setzen sich aus Kohlenhydraten zusammen.

### Besonderheiten

Eine beispielhafte Zutatenliste eines klassischen Eistees ist: Wasser, Zucker, Schwarztee-Extrakt (0,14 %), Pfirsichsaft aus Konzentrat (0,1 %), Aroma, Säuerungsmittel (Äpfelsäure, Citronensäure), Antioxidationsmittel Ascorbinsäure und Säureregulator Trinatriumcitrat [1].

Das Produkt enthält Lebensmittelzusatzstoffe und auch in großen Mengen Zucker. Von flüssigen Kalorien weiß man um eine geringe bis sogar ausbleibende Sättigungswirkung im Gehirn [2]. Selbst die gleiche Menge über feste Nahrung aufgenommenen Zucker führte in Studien zu einer geringeren Nahrungsaufnahme im Laufe des Tages [3]. Auf langfristige Sicht begünstigt ein erhöhter Konsum

zuckerhaltiger Getränke zur Entstehung von Diabetes Typ 2. [4] Zu beachten ist, dass bereits ein Glas Eistee (250 ml) 170 Kalorien und fast 20 Gramm Zucker liefert.

### **Warum ist zu viel Zucker außerdem schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [5], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [6,7,8]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [11].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Der regelmäßige Konsum des normalen Eistees sollte gemieden werden. Der Handel bietet zum moderaten Verzehr inzwischen kalorienarme bzw. kalorienfreie Varianten an.

### **Makronährstoffe von gekauften Eistees [12]**

28 Kalorien auf 100 Gramm

- 0,0 Gramm Protein
- 6,9 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 6,7 Gramm Zucker)
- 0,5 Gramm Fett

## 65. Streusel



### Allgemein

Als Streusel bezeichnet man eine Garnitur für Süßspeisen, die aus einem Teil Zucker, einem Teil Fett und zwei Teilen Mehl besteht. Streusel liefern auf 100 g über 350 Kalorien. Die Kalorien setzen sich vor allem aus Kohlenhydraten zusammen.

### Besonderheiten

Die Kalorien von Streusel unterliegen Schwankungen. Die Kalorienhöhe ist abhängig von den verwendeten Hauptzutaten und sonstigen Zutaten (Vanille, Zitrone, Kakao, Haselnüsse,...). Der Hauptbestandteil von Streusel ist Weizenmehl. In seiner „weißen“ verarbeiteten Variante lässt er ganz besonders den Blutzuckerspiegel ansteigen und gleichzeitig auch wieder schnell abfallen. Dies kann zu Heißhungerattacken führen. Ebenfalls liefert weißes Weizenmehl nur wenig sonstige Nährstoffe (s. Weißbrot). Als Fett wird Butter oder Margarine genutzt. Butter gilt als Superfood, während Margarine eher als Badfood auf sich aufmerksam gemacht hat (#2 Margarine). Das in den Streuseln enthaltene Zucker gilt ebenfalls als gesundheitsschädigend (s. Nutella).

### Warum sind Streusel schlecht?

Streusel lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder

abfallen. Sie haben keine sättigenden Eigenschaften und lösen schnell nach dem Verzehr ein Hungergefühl aus [3,4]. Das führt zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme und auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [1]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Streusel sollten sparsam verwendet und vorzugsweise aus Vollkornweizen- oder Vollkorndinkelmehl, Bio-Eiern (besseres Omega 3/Omega 6 Verhältnis) [2] und Zuckeralternativen hergestellt werden.

### **Makronährstoffe [5]**

363 Kalorien auf 100 Gramm

- 7,0 Gramm Protein
- 59,0 Gramm Kohlenhydrate
- 11,0 Gramm Fett

## 66. Kartoffelpuffer



### **Allgemein**

100 g Kartoffelpuffer liefern 180 Kalorien. Diese setzen sich größtenteils aus Kohlenhydraten und Fett zusammen.

### **Besonderheiten**

Kartoffelpuffer haben auch andere Namen wie z. B. Erdäpfelpuffer, Reibekuchen, Reibedatschi, Reibeplätzchen, Dotsch, Dötscher, Kartoffelpfannkuchen, Kartoffelplätzchen. Der Name ist abhängig von der Region.

Verwandte Zutaten sind abhängig von der Kartoffelpuffer-Variante und der Zubereitungsweise. Im Normalfall werden rohe Kartoffeln, Hühnerei, Mehl und Gewürze verarbeitet. Der so entstehende Puffer wird anschließend in Fett ausgebacken. Das Fett ist meist qualitativ billiges Pflanzenöl. Die Zutaten eines Kartoffelpufferteigs sind [1]: 72 % Kartoffeln, Stärke, Speisesalz, Maltodextrin, pflanzliches Öl, Gewürze (mit Selleriesaat), Aroma, Petersilie, Hefeextrakt und Zucker. Ein Kartoffelpuffer kann Spuren von Ei und Milch enthalten.

Kartoffelpuffer enthalten viele Lebensmittelzusatzstoffe, zugesetzten Zucker und qualitativ minderwertiges Pflanzenöl.

### **Warum sind zu viele Kartoffelpuffer schlecht?**

Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [4]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Fertige Kartoffelpuffer sollten nicht in deinem Einkaufswagen vorzufinden sein. Stattdessen bietet es sich an diese selbst zuzubereiten. Dazu empfiehlt es sich anstelle des Weizenmehls entweder Vollkorn- oder Dinkelmehl zu verwenden. Man kann jedoch auch das Mehl ganz wegzulassen und dafür Konjacmehl, Lupinenmehl oder Proteinpulver verwenden. Ausbacken solltest du die Puffer in Kokosöl. Bei Eiern solltest du die Bio-Variante wählen um von dem besseren Omega3 zu Omega6 Verhältnis zu profitieren. [2]

### **Makronährstoffe eines Kartoffelpuffers [3]**

180 Kalorien auf 100 Gramm

- 3,0 Gramm Eiweiß
- 15,2 Gramm Kohlenhydrate
- 11,8 Gramm Fett

## 67. Mascarpone



### **Allgemein**

Bei Mascarpone handelt es sich eine milde, cremige Doppelrahm-Frischkäse-Variante mit einem sehr hohen Fettgehalt von 80 %. 100 Gramm Mascarpone liefert 420 Kalorien. Diese setzt sich vor allem aus Fett zusammensetzen. Mascarpone enthält nur vergleichsweise geringe Mengen an Kohlenhydraten und Protein.

### **Besonderheiten**

Die Kalorien fallen hier höher aus, als bei anderen Frischkäsesorten, da Mascarpone auf Basis von Sahne hergestellt wird. Mascarpone wird vorzugsweise als Zutat von Süßspeisen verwandt. Dies hebt die Kalorien gerne nochmals an. Die hohe Energiedichte führt sehr schnell zu einem Ungleichgewicht von Energieaufnahme und Energieverbrauch. Als Folge steigt das Risiko für Übergewicht und alle damit verbundenen Folgekrankheiten.

### **Warum ist zu viel Sahne schlecht?**

Sahne enthält somit einen Haufen Milchfettanteil, der sich gewaschen hat. Zudem besteht dieses auch noch zu zwei Dritteln aus ungesunden gesättigten Fettsäuren.



**Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Der regelmäßige Verzehr von Mascarpone ist nicht gut. Das liegt weniger an den enthaltenen gesättigten Fettsäuren, als an den Kalorien. Deutlich kalorienbewusster lässt sich Frischkäse in seiner mageren Variante als „körniger Frischkäse“ verzehren.

**Makronährstoffe [2]**

Mascarpone liefert 420 Kalorien pro 100 Gramm.

- 4,0 Gramm Protein
- 4,0 Gramm Kohlenhydrate
- 42,0 Gramm Fett

## 68. Erdnüsse im Teigmantel



### Allgemein

Wenn Erdnüsse in einer Art Brandteig umhüllt zum Kauf angeboten werden, nennt man dies „Erdnüsse im Teigmantel“. Erdnüsse im Teigmantel enthalten über 500 Kalorien. Diese setzen sich vor allem aus Kohlenhydraten und Fett zusammen. Erdnüsse liefern zudem geringe Mengen an Eiweiß.

### Besonderheiten

Erdnüsse gelten unverarbeitet und sogar noch gesalzen als Superfood. Erdnüsse im Teigmantel sind hingegen Badfood. Beispielhaft aufgelistet ist hier eine Zutatenliste, die aufzeigt, warum es sich dann um ein Badfood handelt: [1] ERDNUSSKERNE (49 %), Stärke, Palmöl, WEIZENMEHL, Zucker, Salz, Palmfett teilweise gehärtet, Maltodextrin (Kartoffel), modifizierte Stärke, SÜßMOLKENPULVER, Zwiebelpulver, KÄSEPULVER, Gewürze, Aroma (enthält MILCH-, WEIZEN- und ROGGENERZEUGNISSE), Raucharoma, hydrolysiertes SOJAEIWEIß, Hefe, Backtriebmittel: Diphosphate, Natriumcarbonate. ES KANN AUCH SPUREN VON SCHALENFRÜCHTEN ENTHALTEN.

Als erstes Lebensmittel kann man Erdnüsse zwar noch als „Hauptzutat“ bezeichnen, dennoch sind sie mit weniger als 50 % im fertigen Produkt enthalten. Weitere

Zutaten sind vor allem Zuckerarten wie Maltodextrin oder Dextrose. Außerdem sind auch Lebensmittelzusatzstoffe, Weizenmehl, minderwertige pflanzliche Öle sowie Weizenmehl enthalten.

### **Warum sind zu viele raffinierte Kohlenhydrate schlecht?**

Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [1]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Wenngleich du regelmäßig Erdnüsse in deinen Speiseplan integrieren solltest, sollte es sich um normale Erdnüsse handeln. Eine Erdnuss im Teigmantel sollte bestenfalls eine Ausnahme für die Cheating-Days oder für vereinzelt lustige Abende mit Freunden darstellen. Frisch geröstete und leicht gesalzene Erdnüsse können es auch in Sachen Geschmack allemal mit diesem Badfood aufnehmen!

### **Makronährstoffe von Erdnüssen mit Teigmantel [2]**

537 Kalorien auf 100 Gramm

- 15,0 Gramm Protein
- 39,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 7,3 Gramm Zucker)
- 35,0 Gramm Fett

## 69. Trockenfrucht - Mischungen



### **Allgemein**

100 g getrocknete Aprikosen liefern über 250 Kalorien. Diese Kalorien setzen sich fast ausschließlich aus Kohlenhydraten zusammen.

### **Besonderheiten**

Die Kalorien sind abhängig von der getrockneten Frucht. Trockenfrucht-Mischungen sind je nach Sorte reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie liefern allerdings auch hohe Mengen an Kohlenhydraten, obwohl sie nur ein geringes Volumen aufweisen. Eine normale Packung (200 Gramm) enthält über 120 Gramm Kohlenhydrate, die beinahe ausschließlich aus Glucose und Fructose bestehen.

Um die Farbe getrockneter Früchte zu erhalten, wird das Trockenobst vor dem Verpacken geschwefelt und/oder mit Konservierungsstoffen behandelt. [1] Das Schwefeln ist für gesunde Personen in geringen Mengen nicht bedenklich. Es kann allerdings bei sensiblen Personen, ab einer gewissen Menge, unter anderem zu Asthma führen. [2]

Durch das Trocknungsverfahren verlieren die Früchte 80 % ihrer Flüssigkeit. Das ist auch der Grund für die enorm hohe Kaloriendichte.

### **Warum sind Trockenobst-Mischungen schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [9].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Trockenobst kann in der richtigen Menge durchaus sinnvoll sein. Auf keinen Fall solltet ihr es als „Snack für zwischendurch“ ansehen. Schließlich liefert es viel zu viele Kalorien und ruft mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit kein größeres Sättigungsgefühl aus. Auch hohe Mengen geschwefelter Produkte solltest du vermeiden.

### **Makronährstoffe getrockneter Aprikosen [10]**

274 Kalorien pro 100 Gramm

- 3,2 Gramm Protein
- 65,0 Gramm Kohlenhydrate
- 0,1 Gramm Fett

## 70. alkoholfreie Cocktails



### **Allgemein**

Alkoholfreie Cocktails sind genau genommen nichts weiter als eine Auswahl an Fruchtsäften versehen mit Sirup, Sahne und sonstigen Bestandteilen, die sich für gewöhnlich in alkoholhaltigen Cocktails wiederfinden. 1000 ml Pina Colada, alkoholfrei, liefert 50 Kalorien, die sich aus Kohlenhydraten (Zucker) zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Die Kalorien sind abhängig von den verwendeten Zutaten. Meist enthalten diese fast ausschließlich Kohlenhydrate (Zucker). Flüssige Zuckerkalorien führen zu einem weitaus geringeren bzw. gänzlich ausbleibenden Sättigungsgefühl. [2] Sogar die gleiche Menge an Zucker, aufgenommen über feste Nahrung, führt zu einer geringeren Nahrungsaufnahme im Laufe des Tages. [3] Auf langfristige Sicht trägt ein erhöhter Konsum zuckerhaltiger Getränke zu Diabetes Typ 2 bei. [1]

### **Warum sind zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [5], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [6,7,8]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen

ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [11].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Alkoholfreien Cocktails sollte ebenso wie der von alkoholhaltigen Cocktails nur ausnahmsweise getrunken werden. Ein selbst gemischter alkoholfreier Cocktail könnte dir ggf. nach einem schweißtreibenden Training als gezielte Zufuhr von Kohlenhydraten dienen. Vergiss dabei aber nicht auch den Proteinbedarf!

### **Makronährstoffe Pina Colada alkoholfrei [12]**

50 Kalorien auf 100 ml

- 0,0 Gramm Protein
- 11,1 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 11,1 Gramm Zucker)
- 0,0 Gramm Fett

## 71. Fertige Soßen



### **Allgemein**

Fertige Soßen werden zu allen Anlässen (zum Grillen, für Raclette oder ausgiebige Buffets) gereicht. Oftmals wissen wir schon gar nicht mehr, wie die Grundzutat unseres Essens schmeckt. Dies beruht darauf, dass wir diese mit fertigen Soßen überdecken. Eine schlechte Idee!

Nachfolgend wird als Beispiel eine fertige Barbecue Soße aufgeführt: Sie enthält über 100 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Die Nährwerte unterscheiden sich je nach Produkt. Die Zutatenliste ist so aufgestellt, dass die Zutaten nach deren Anteil im Lebensmittel aufgelistet sind, beginnend also mit der häufigsten Zutat. Da Zucker bereits an zweiter Stelle aufgelistet ist, deutet das auf einen hohen Anteil an Zucker hin. Das Produkt enthält zudem eine Reihe von Zusatzstoffen.

### **Warum ist das Produkt ein Badfood?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu



Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Wie auch bei den anderen Lebensmitteln aus der Liste der Badfoods erkennst du, dass dieses Produkt eine Reihe von Lebensmittelzusatzstoffen und Zucker enthält.

Fertige Soßen sind genau genommen unnötig und ein wahres Badfood. Sie überdecken einerseits nur den Eigengeschmack eines Lebensmittels und liefern viele Kalorien. Wenn es denn unbedingt eine Soße sein soll, stelle dir diese selbst her und verwende hierzu kalorienarme Zutaten wie passierte Tomate, frische Kräuter und ausgewählte Gewürze.

### **Makronährstoffe [1]**

135 Kalorien auf 100 Gramm

- 1,1 Gramm Protein
- 31,1 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 27,0 Gramm Zucker)
- 0,2 Gramm Fett

## 72. Instant Zitronentee



### **Allgemein**

Jeder kennt den süßlich-bitter schmeckenden Zitronentee, der in seiner Instantform in allen Supermärkten angeboten wird. Ein wahres Badfood, sieh selbst! 100 Gramm instant Zitronensaft liefert 383 Kalorien. Diese setzen sich vor allem aus Kohlenhydraten zusammen.

### **Besonderheiten**

Der Zitronentee besteht aus folgenden Zutaten: Zucker, Traubenzucker, Säuerungsmittel Citronensäure, Schwarztee-Extrakt kaltwasserlöslich, Vitamin C, Aroma, Glucosesirup und Zitronensaft. Das besondere an Instant-Zitronentee ist, dass die eigentlich beworbene Hauptzutat, Zitronensaft am allerwenigsten im Produkt vorkommt. Die Kalorien des Fertiggetränks hängen von der verwendeten Menge Instantpulver ab. Eine Portion (15 Gramm) für 500 ml Getränk liefert bereits 14 Gramm Kohlenhydrate (fast ausschließlich Zucker). Die flüssigen Zuckerkalorien führen zu einem weitaus geringeren bzw. gänzlich ausbleibenden Sättigungsgefühl.

[1] Auf langfristige Sicht trägt ein erhöhter Konsum zuckerhaltiger Getränke zu Diabetes Typ 2 bei [2].

**Warum sind zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [9].

**Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Never ever! Instant-Zitronentee ist wirklich der letzte Dreck, lasse ich ihn im Regal stehen! Wenn es Zitronentee sein soll, brüh dir Wasser auf und gib frisch gepressten Zitronensaft hinein. Keine Kalorien, kein Zucker und sicher wesentlich mehr Vitamin C als die Tasse Instant-Zitronentee liefert.

**Makronährstoffe [10]**

383 Kalorien auf 100 g

- 0,0 Gramm Protein
- 93,7 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 92,6 Gramm Zucker)
- 0,0 Gramm Fett

## 73. Erdnussbutter



### **Allgemein**

Der Kult-Brottaufstrich aus den USA kann Superfood sein, wird jedoch häufiger als waschechtes Badfood angeboten. Erdnussbutter liefert über 600 Kalorien, die sich größtenteils aus Fett zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Viele Erdnussbutter-Sorten verstehen sich als Gemisch aus Erdnüssen mit pflanzlichem (meist gehärtetem) Öl, Salz und Zucker. Dies macht sie zu einem echten Badfood. Erdnussbutter weist die folgende Zutatenliste auf: Erdnüsse (90 %), Zucker, ganz gehärtetes Baumwollsaat- und Rapsöl und Speisesalz. Erdnussbutter besteht aus qualitativ minderwertigen Ölen. Außerdem wurde dem Produkt Zucker zugesetzt.

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [1], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [2,3,4]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein

gewisses Suchtpotenzial [5,6]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [7].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Ein Blick auf die Zutatenliste klärt auf, ob das Produkt neben Erdnüssen noch andere Zutaten (Zucker, Palmöl, Rapsöl., usw.) enthält. Der Begriff „Erdnussmus“ steht für gewöhnlich für gute Produkte. Hinter dieser Bezeichnung versteckt sich jedoch keine spezifische Vorschrift bzgl. der Zusammensetzung. Erdnussbutter und/oder Erdnussmus ist nur dann im Rahmen deiner Kalorienbilanz „ok“ und empfehlenswert, wenn sie ausschließlich aus Erdnüssen und vielleicht einer Brise Salz besteht.

### **Makronährstoffe Erdnussbutter (crunchy) [8]**

622 Kalorien auf 100 Gramm

- 26,0 Gramm Protein
- 17,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 9,8 Gramm Zucker)
- 49,0 Gramm Fett

## 74. Vitaminpillen



### **Allgemein**

Vitamine sind lebensnotwendig, da sie in unserem Körper zahlreiche Funktionen erfüllen. Eine Zufuhr über die Nahrung ist bei Vitaminen besonders wichtig, da wir sie nicht selbst produzieren können. Im Klartext bedeutet dies, entweder wir führen sie unserem Körper in der benötigten Menge zu, oder es entsteht mit der Zeit eine Mangelsituation. [1]

Auf die Frage, ob der durchschnittliche Deutsche mit der ebenso durchschnittlich deutschen Ernährung in der Lage ist seinen Bedarf abzudecken, kann man mit einem klaren NEIN beantworten. Das NEIN gilt an dieser Stelle nicht für alle Vitamine, aber sicher für einige. Fest steht, je weniger Kalorien eine Person aufnimmt und je einseitiger seine Ernährung ausfällt erhöht, desto wahrscheinlicher ist ein Vitaminmangel.

Schlechte Angewohnheiten wie Rauchen und sportliche Aktivität erhöhen den Bedarf an Vitaminen. Einerseits um der Belastung mit Giftstoffen (im Falle Rauchen), andererseits (im Falle Sport) um den Mehrbedarf aufgrund einer deutlich stärkeren Stoffwechselaktivität zu kompensieren.

## **Vitaminpillen – Ein Badfood?**

Trotz der relativ eindeutigen Aussage des einführenden Textes tauchen Vitaminpillen als Badfood auf. Hierzu ist, wichtig zu wissen, dass in den allermeisten Fällen nicht die Ergänzung an sich, sondern der Einsatz und auch die dahinter liegende Aussage dies begründen.

Viele Anwender sehen in Vitaminpillen eine bequeme Alternative, sich trotz schlechter Ernährung, mit Vitaminen zu versorgen. Dies ist EIN FEHLER! Dieses Konzept erweist sich bereits über das Wort „Ergänzung“ als falsch. Wären sie dafür gedacht natürliche Quellen zu ersetzen, würde man sie „Ersatz“ nennen. Vielmehr ist auch eine gesunde Ernährung erforderlich.

Ein weiteres Problem findet sich in der typischen „Viel hilft Viel - Mentalität“ vieler Anwender. Auch bei so etwas wie einem Vitamin (und insbesondere bei fettlöslichen Vertretern) gibt es eine zu hohe Dosis! Die sog. Hypervitaminose entsteht meist schleichend und tritt mit erheblichen Symptomen auf.

## **Worauf musst Du bei deiner Vitaminversorgung achten?**

Es gibt mehrere Ansätze, die näheres zu deiner Vitaminversorgung verraten. Die genaueste Methode ist die Blutuntersuchung. Auch eine Analyse der Ist-Ernährung bzgl. der täglichen Versorgung mit Vitaminen. Eine der beiden Methoden solltest du regelmäßig für dich einsetzen und dann gezielt Vitamine nehmen falls nötig.

Auf die Frage nach der Art von Vitaminpräparaten scheinen manche eine klare, aber teilweise unbegründete Einstellung zu synthetischen Präparaten zu haben. Zwar sollte man falls möglich auf natürliche Ergänzungen setzen, generell „schädlich“ oder „wirkungslos“ wie es oft propagiert wird, sind auch synthetische Vitaminergänzungen nicht per se. [2]

## **Fazit**

Versorge dich so gut es geht, durch natürliche Quellen mit Vitaminen. Sollte dies nicht vollständig möglich sein, setze auf die Anwendung eines Vitaminpräparates.

Falsch ist es jedoch, Vitaminpillen als Ersatz für gesunde Ernährung anzusehen.



## 75. Döner



### **Allgemein**

Döner (Kebab) bezeichnet eigentlich nur das sich drehende Grillfleisch am Spieß. Dieses ist mit einer Marinade gewürzt und wird mit einem großen Messer in kleine Fleischstücke abgeschnitten. Traditionell war Döner Kebab Hammel- oder Lammfleisch. In Deutschland bekommt man aber auch Kalb- Rind- und sogar Putenfleisch am Spieß. Hierzulande verstehen die meisten unter Döner Kebab besagtes Fleisch im Fladenbrot, mit etwas Salat, Zwiebeln, Knoblauchsoße und Gewürzen. 100 Gramm Döner liefert über 170 Kalorien. Diese Kalorien setzen sich vor allem aus Kohlenhydraten und geringen Mengen Eiweiß zusammen.

### **Besonderheiten**

Bei Döner handelt es sich eigentlich nur um das Fleischerzeugnis, welches mittlerweile aus fast allen Fleischsorten bestehen kann. Die weiteren Zutaten variieren je nach Wunsch: Marinade, Zwiebeln, Knoblauch, Süße, Tomaten, Gewürze, Joghurt, Olivenöl, Eier, Fladenbrot usw. Diese Zutaten enthalten unter anderem Weißmehl und Zucker, was das Produkt zu einem Badfood macht. [1] Besonders heimtückisch ist auch die Marinade, mit der das Fleisch stetig bestrichen wird. Der Zuckeranteil in dieser Marinade ist enorm und sorgt dafür, dass 100 g Fleisch bis zu 8 g Zucker enthalten.

### **Warum sind zu viel Zucker und zu viel Weißmehl schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

Das Fladenbrot lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen. Es hat keine sättigenden Eigenschaften und löst schnell nach dem Verzehr ein Hungergefühl aus [9,10]. Das führt zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme und auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [11]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen. Untersuchungen zeigen, dass mit dem Konsum von verarbeitetem Fleisch, das Risiko für diverse Krankheiten (Magenkrebs, Diabetes Typ 2 und Herzinfarkt) steigert.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten? Gibt es Alternativen?**

Auch wenn Döner Kebab gut schmeckt, solltest du ihn nur als „Ausnahme“ ansehen. Das Fleisch ist meist minderer Qualität und die Zusammensetzung der Lebensmittel mit dem zeitgleich hohen Anteil zugesetztem Zucker tun ihres dazu, dass der „Döner um die Ecke“ zu den Badfoods zählt.

Selbst gegrilltes hochwertiges mageres Fleisch im Fladenbrot aus Vollkorn- oder Dinkelmehl mit frischem Gemüse und auch gerne Knoblauchsoße und Zwiebeln. Dies stellt eine tolle Alternative dar.

**Makronährstoffe von Döner Kebabs [\[12\]](#)**

174 Kalorien auf 100 Gramm

- 10,5 Gramm Protein
- 20,8 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 1,6 Gramm Zucker)
- 4,9 Gramm Fett

## 76. Ravioli



### Allgemein

Ravioli bezeichnet eine gefüllte Nudelspezialität aus der italienischen Küche, die sich größtenteils aus Eiernudelteig mit individueller Füllung zusammensetzt. 100 Gramm Ravioli enthalten ca. 90 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten zusammensetzen.

### Besonderheiten

Die Nährwerte sind abhängig von der Ravioli-Sorte. Achtung: Obwohl 87 Kalorien auf 100 Gramm auf den ersten Blick „moderat“ aussehen, muss man sich über die übliche Portionsgröße im Klaren sein, die im Bereich von 800 Gramm pro Dose liegt. Ravioli in Tomatensoße enthalten folgende Zutaten: 70,6 % Tomatensoße (Wasser, 6,9 % Tomatenkonzentrat dreifach konzentriert, modifizierte Stärke, Speisesalz, Zucker, natürliches Aroma, Sonnenblumenöl, Weißweinessig), 29,4 % Ravioli (HARTWEIZENGRIESS, Wasser, 8,9 % Schweinefleisch, Paniermehl (WEIZENMEHL, Wasser, Speisesalz, Hefe, Speck, Karotten, GLUTEN, Zwiebeln, Aroma, Speisesalz, Sonnenblumenöl, Hefeextrakt, Gewürze).

Eine lange Zutatenliste deutet auf ein stark verarbeitetes Lebensmittel hin! Ravioli enthalten zahlreiche Lebensmittelzusatzstoffe und Aromen. Hinzu kommt, dass dem Lebensmittel Zucker (s. Nutella) ebenso wie qualitativ minderwertige Pflanzenöle. (s.

Pflanzenöle) untergemischt wurde. Das zugefügte Hefeextrakt dient als Geschmacksverstärker. Es muss als „Hefeextrakt“ oder „Aroma“ in der Zutatenliste aufgeführt werden. Es gilt jedoch nach deutscher Zusatzstoffverkehrsordnung nicht als Lebensmittelzusatzstoff.

### **Warum ist zu viel Zucker/raffinierte Kohlenhydrate schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [1,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

Ravioli enthalten nur kleine Mengen nützlicher Nährstoffe für den Organismus, da sie größtenteils aus raffinierten Kohlenhydraten bestehen. Bei der Verarbeitung des Weizenmehls wird der Mehlkern verarbeitet. Dieser ist reich an Kohlenhydraten wie z. B. Stärke und Gluten [7].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Grundsätzlich solltest Du den Kauf von fertigen Ravioli unterlassen. Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt Dir, wie stark diese Speise verarbeitet wurde. Außerdem deutet die Verwendung von zahlreichen Lebensmittelzusatzstoffen wie Aromen auch darauf hin. Hinzu kommt die Zugabe oftmals minderwertiger Zutaten (Zucker, Pflanzenöl, etc.).

**Wichtig:** Lass Dich nicht von Versprechungen oder dem Bild auf der Verpackung zum Kauf bewegen. Kontrolliere besser immer das Zutatenverzeichnis.

Alternativ solltest du die Ravioli selber herstellen. Die Tomatensoße sollte auf Basis von passierten oder gehackten Tomaten mit eigener Kräuterauswahl und hochwertigen Ölen hergestellt werden.

**Makronährstoffe** [\[9\]](#)

87 Kalorien auf 100 Gramm

- 3,3 Gramm Protein
- 13,0 Gramm Kohlenhydrate
- 2,1 Gramm Fett

## 77. Tacos



### **Allgemein**

Ein Taco steht für ein mexikanisches Fast Food-Gericht. Sie werden aus Weizen oder Mais bestehende Tortillas mit beliebigen Zutaten befüllt und Soßen versetzt. 100 Gramm Tacos liefern knapp 500 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten und Fett zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Ein Taco ist ein Fast Food-Gericht, der mexikanischen Küche, dass vor allem in Nord- und Mittelamerika sehr beliebt ist, sich aber auch in Europa wachsender Beliebtheit erfreut. Die Kalorien sind stark abhängig von den, neben den Tortillas verwendeten Zutaten. Taco Teig kann selbst zubereitet werden. Das im Supermarkt fertige Produkt, enthält folgende Zutaten: Maismehl und, Sonnenblumenöl (27 %). **KANN SPUREN VON WEIZEN ENTHALTEN.** [1] Maismehl oder Sonnenblumenöl sind qualitativ minderwertige Zutaten.

### **Warum sind zu viele Tacos schlecht?**

Ein Taco lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen. Er hat keine sättigenden Eigenschaften und löst schnell nach dem Verzehr

ein Hungergefühl aus [3,4]. Das führt zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme und auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [2]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen. Untersuchungen zeigen, dass mit dem Konsum von verarbeitetem Fleisch, das Risiko für diverse Krankheiten (Magenkrebs, Diabetes Typ 2 und Herzinfarkt) steigert.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Der regelmäßige Verzehr von Tacos sollte gemieden werden.

Alternativ kannst Du dir einen dünnen „Teig“ aus Vollkorn- oder Dinkelmehl selber herstellen und ihn mit gesunden Zutaten füllen. In dieser Version eignet er sich auch für den regelmäßigen Verzehr. Dies allerdings nur in Verbindung mit körperlicher Betätigung.

### **Makronährstoffe Taco Shells [5]**

495 Kalorien auf 100 Gramm

- 9,1 Gramm Protein
- 63,6 Gramm Kohlenhydrate
- 22,7 Gramm Fett



## 78. Bouillon Würfel



### Allgemein

Bouillon stammt eigentlich aus der Schweiz und bezeichnet eine klare herzhaftere Brühe. In Würfelform kann man Bouillon hierzulande auch kaufen, um damit selbst eine würzige Brühe herzustellen. 100 Gramm Bouillon Würfel enthalten 350 Kalorien, die sich aus Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten (wobei Fett prozentual den größten Anteil ausmacht) zusammensetzen.

### Besonderheiten

100 ml des zubereiteten Produktes liefern 5 Kalorien. Zu berücksichtigen gilt es die Portionsgröße sowie die Zutaten: Speisesalz, Palmöl, 11 % Gemüse (4 % Karotten, 3 % Zwiebeln, 2 % Sellerie, 1 % Blumenkohl, 0,5 % Lauch), Hefeextrakt, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat, Dinatriumguanylat, Dinatriuminosinat), Palmöl ganz gehärtet, Aromen, Stärke, Kräuter (Sellerieblätter, Liebstöckel, Lorbeerblätter), Gewürze (Muskatnuss, Knoblauch, Pfeffer, Petersilienwurzel) [1]. Das Produkt liefert eine Reihe von Lebensmittelzusatzstoffe. Auffällig sind vor allem Geschmacksverstärker und das gehärtete Palmöl. Gehärtete Fette sind stark gesundheitsschädlich und stehen in Verbindung damit, Krankheiten wie Herzkrankheiten oder Diabetes zu fördern. [2,3,4,5,6] Ebenfalls wirken sie entzündungsfördernd und beeinflussen die Arteriengesundheit und den

Cholesterinspiegel negativ. [[7](#),[8](#),[9](#),[10](#),[11](#)]

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Grundsätzlich sollte man diese Art der Produkte meiden, da hier in vielen Fällen mit Geschmacksverstärkern und gehärteten Fetten gearbeitet wird. Dies erkennst du mit einem Blick auf die Zutatenliste des Produktes.

Es wäre deutlich besser, wenn du alternativ die „guten“ und gleichzeitig Geschmack gebenden Zutaten selbst zusammenstellen und dir deine eigene Brühe anmachst.

### **Makronährstoffe [[12](#)]**

350 Kalorien auf 100 Gramm

- 11,0 Gramm Protein
- 10,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 6,0 Gramm Zucker)
- 28,0 Gramm Fett

## 79. Tofu



### **Allgemein**

Tofu wird in mehreren Schritten aus Sojabohnen und Wasser hergestellt. Insbesondere Veganer und Vegetarier verwenden ihn, um damit einen Teil der Proteinversorgung zu decken. 100 Gramm Tofu liefert ca. 144 Kalorien. Die Kalorien setzen sich vor allem aus Eiweiß und Fett zusammen. Tofu liefert fast keine Kohlenhydrate und Ballaststoffe.

### **Besonderheiten**

Tofu wurde schon im zweiten Jahrhundert vor Christus verwendet. Tofu liefert einen mit Fleisch vergleichbaren Eiweißgehalt. Der Fettanteil besteht größtenteils aus Omega-6-Fettsäuren. Pflanzliche Proteinträger wie Tofu liefern anders als Fleisch kein Vitamin B12. Soja steht im Verdacht, die Schilddrüsenhormonproduktion negativ zu beeinflussen. Dies jedoch nur, wenn zeitgleich ein Jodmangel besteht. Dazu enthalten Sojabohnen Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogene), die im Körper

ähnlich wirken wie „echtes“ Östrogen.

### **Warum sind zu viel Omega-6-Fettsäuren schlecht?**

Zu viele Omega-6-Fette führen zu Bluthochdruck, chronischen Entzündungen wie Rheuma und Arthritis, zu Allergien und Autoimmunerkrankungen. Auch die Annahme seinem Herz-Kreislaufsystem mit den Omega-6-Fetten etwas Gutes zu tun, wird nicht zum gewünschten Erfolg führen. Zu viel davon macht das Blut dauerhaft dickflüssig und die Blutplättchen klebrig, was das Risiko eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls erhöht.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten?**

Grundsätzlich ist es, wichtig Tofu nicht im Übermaß zu verzehren. Zum einen wegen des hohen Omega-6-Gehaltes des Lebensmittels. Andererseits wegen anderer Inhaltsstoffe wie zum Beispiel dem Phytoöstrogen. Erstgenanntes verschiebt den gewünschten Omega-3 zu Omega-6 Gehalt in der Ernährung deutlich aufseiten der Omega-6-Fettsäuren, was ein großes gesundheitsgefährdendes Problem ist. Wer sich dennoch für den Kauf des Tofus entscheidet, der sollte vor allem auf Tofu in der Natur Version zurückgreifen. Tofu in Fertiggerichten sollte gemieden werden.

### **Alternativen**

Als nicht Vegetarier oder Veganer sollte man regelmäßig aber eben auch nicht zu häufig Fleisch und Fisch essen. Als Vegetarier empfiehlt sich ebenfalls die Verwendung von Eiern und Milch. Veganer können gelegentlich auf vegane Proteinpulver zurückgreifen.

### **Makronährstoffe [2]**

144 Kalorien auf 100 Gramm

- 15,8 Gramm Eiweiß
- 8,7 Gramm Fett
- 0,6 Gramm Kohlenhydrate
- 0,6 Gramm Ballaststoffe

## 80. Muffins



### **Allgemein**

Der klassische (amerikanische) Muffin versteht sich als kleiner runder Kuchen, der in speziellen Backformen gebacken wird und so seine typische Form erhält. In England bezeichnet man als Muffin ein flaches Hefengebäck das als Toast verzehrt wird. 100 Gramm gekaufte Muffins liefern 414 Kalorien, welche sich vor allem aus Kohlenhydraten (Zucker) und Fett zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Die Kalorien unterliegen Schwankungen und sind vor allem davon abhängig, welche Zutaten verwendet werden. Ein Zitronenmuffin enthält folgende Zutaten: WEIZENMEHL, Zucker, Puderzucker, MILCHZUCKER, WEIZENSTÄRKE, Zitronenfruchtpulver, Dextrose, modifizierte Stärke, Stärke, Backpulver (Backtriebmittel Dinatriumdiphosphat und Natriumhydrogencarbonat), natürliches Zitronen Aroma, Säuerungsmittel Citronensäure, Verdickungsmittel (Guarkernmehl,

Xanthan, E 466) und Emulgatoren (E 475, E 471, E 433) [1].

Die erst genannte Zutat und damit Weizenmehl findet sich anteilmäßig am häufigsten in dem Muffin. Weißes, verarbeitetes Weizenmehl lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und gleichzeitig auch wieder schnell abfallen. Das kann Heißhungerattacken fördern. Ebenfalls liefert weißes Weizenmehl nur wenige nützliche sonstige Nährstoffe für den Körper (s. Weißbrot). Gesundheitsschädigend und qualitativ minderwertig ist zudem zugesetzter Zucker (s. Nutella). Zucker ist nicht nur an zweiter Stelle aufgelistet, sondern ebenfalls als Puderzucker, Milchzucker und Dextrose vorzufinden. Weiterhin enthalten gekaufte Muffins Lebensmittelzusatzstoffe wie modifizierte Stärke und Aromastoffe, die dem Zitronenmuffin seinen „Geschmack“ verleihen.

### **Warum sind zu viele raffinierte Kohlenhydrate schlecht?**

Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten wird mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [1]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Aufgrund minderwertiger Zutaten ist von dem Kauf eines fertigen Muffinteigs abzuraten. Der Verzehr von selbst gemachten Muffins ist vorzuziehen. Man sollte Muffins nicht zwingend auf Basis von hellem Mehl herstellen, sondern vielmehr auf Vollkornweizen- oder Vollkorndinkelmehl zurückgreifen. Bei den Eiern kannst du auf „Bio-Eier“ zurückgreifen. Diese Eier weisen einen höheren Omega-3-Fettsäuregehalt als herkömmliche Eier auf. [2] Wer unter einer Laktoseintoleranz leidet, kann anstelle von normaler Milch, auf Mandelmilch zurückgreifen. Anstatt Zucker sollte auf Flüssigsüße oder Xucker (Xylit) oder Xucker light (Erythrit) zurückgegriffen werden.

### **Makronährstoffe pro 100 Gramm Fertigprodukt (Zitronenmuffins) [3]**

414 Kalorien auf 100 Gramm

- 4,8 Gramm Protein

- 52 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 33 Gramm Zucker)
- 20 Gramm Fett

## 81. Veggie - Produkte



### Allgemein

Im Zuge der Vegetarismus-/ Veganismus-Bewegung hat sich eine ganze Industrie darauf spezialisiert, fleischlose Ersatzprodukte für diese Zielgruppe herzustellen. So gibt es vegane Brathähnchen, vegane Wurst oder vegane Frikadellen. Eine Gemüsefrikadelle liefert auf 100 Gramm über 220 Kalorien, die sich aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fett zusammensetzen.

### Besonderheiten

Ein Blick auf die Zutatenliste legt nahe, warum es sich bei einer veganen Frikadelle um ein Badfood handelt. Eine vegane Frikadelle enthält Trinkwasser, 12 % Sojaeiweiß, 5 % Weizeneiweiß, pflanzliche Öle (Sonnenblume, Raps in veränderten Gewichtsanteilen), Brotkrumen (Weizenmehl, Wasser, Salz, Hefe, Rapsöl, Farbstoffe Paprikaextrakt), Hühnerei-Eiweißpulver, Zwiebeln, Kartoffelstärke, Maltodextrin, Salz, hydrolisiertes Weizeneiweiß, Backtriebmittel (Tetranatriumdisphosphat, Natriumhydrogen- Karbonat), Knoblauchpulver, Petersilie, Gerstenmalzextrakt, Aromen, Hefe, Gewürze und Verdickungsmittel (Guarkernmehl). Trinkwasser ist an erster Stelle aufgelistet und somit am häufigsten in diesem Lebensmittel enthalten. Weizeneiweiß zählt zu den minderwertigen Eiweißsorten (biologische Wertigkeit).



Pflanzliche Öle gehören ebenso zu den minderwertigen Ölen. Brotkrumen wurden auf Basis von Weizenmehl hergestellt. Hinzu kommen weitere Lebensmittelzusatzstoffe in diesem Produkt.

### **Warum sind zu viele Veggie – Produkte schlecht?**

Veggi - Produkte sind reich an Omega-6 Fettsäuren. Zu viele Omega-6-Fette führen zu Bluthochdruck, chronischen Entzündungen wie Rheuma und Arthritis, zu Allergien und Autoimmunerkrankungen. Auch die Annahme seinem Herz-Kreislaufsystem mit den Omega-6-Fetten etwas Gutes zu tun, wird nicht zum gewünschten Erfolg führen. Zu viel davon macht das Blut dauerhaft dickflüssig und die Blutplättchen klebrig, was das Risiko eines Herzinfarktes oder eines Schlaganfalls erhöht.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Die Zutatenliste offenbart den verzweiferten Versuch ein schmackhaftes Produkt herzustellen, welches darüber hinaus eine fleischähnliche Konsistenz aufweisen soll. Alles in allem sollte man als Vegetarier oder Veganer derartige Angebote ausschlagen, und sich besser mit veganer Ernährung grundlegend befassen. Man sollte eigene Alternativen für sich ausfindig machen, welche zu einer Vollversorgung beitragen. Als Veganer hast du es sicher schwerer deinen Bedarf bei allen Nährstoffen zu decken. Schließlich bringt diese Ernährungsform eine starke Einseitigkeit mit sich. Dennoch ist es, möglich sich adäquat zu ernähren. Jedoch nicht mit diesen Produkten!

### **Makronährstoffe erklärt am Beispiel einer veganen Frikadelle [1].**

228 Kalorien auf 100 Gramm

- 21,0 Gramm Eiweiß
- 8,4 Gramm Fett
- 15,0 Gramm Kohlenhydrate

## 82. Mixed Pickles



### **Allgemein**

Mixed Pickles ist eine pikante Beilage aus verschiedenen Früchten. Diese sind mit spanischem Pfeffer und anderen Gewürzen in scharfem Essig eingelegt. 100 Gramm Mixed Pickles liefern 36 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Die in Mixed Pickles enthaltenen Mikronährstoffe entstammen dem Gemüseanteil. Allerdings enthält das Produkt auch Zucker. Sie weisen in der Regel folgende Zutaten auf: Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (Gurken, Blumenkohl, Zwiebeln, Paprika, Karotten, Maiskölbchen), Branntweinessig, Glukose-Fruktose-Sirup, Salz, Zucker und natürliches Aroma.

Neben Zucker werden Mixed Pickels auch Aromen und Glucose-Fruktose-Sirup (hier stellvertretend für einen höheren Glukoseanteil, ansonsten wäre die Bezeichnung „Fruktose-Glukose-Sirup“) zugesetzt. Bei dem Glucose-Fruktose-Sirup handelt es sich um eine eingedickte Lösung. Dieser Sirup ist in der industriellen Lebensmittelproduktion sehr beliebt und wird zum Süßen für viele Speisen und Getränke verwendet. Zu hohe Mengen von dem zuckerhaltigen Sirup haben sich als

stark gesundheitsgefährdend erwiesen. So fördert er unter anderem die Entstehung von Fettleber, Übergewicht, Insulinresistenz, metabolischem Syndrom und Typ 2 Diabetes [2,3,4,5].

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [6], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [7,8,11]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [12].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Beim Kauf empfiehlt sich ein Blick auf die Zutatenliste, damit Du herausfinden kannst, ob dem Produkt Zucker oder andere Stoffe zugesetzt wurde. Sollte dies der Fall sein, ist von einem Kauf abzuraten. Eingelegtes Gemüse lässt sich spielend leicht selbst und ohne unerwünschte Zusätze selbst herstellen.

**ACHTUNG:** Firmen werben damit, dass ihr Produkt ohne Konservierungsstoffe, Farbstoffe, glutenfrei, laktosefrei, vegetarisch und vegan sei. Diese Angaben sind alle richtig. Allerdings bedeutet das nicht, dass man sich die Zutatenliste nicht ansehen sollte. Gemüse war schließlich schon immer vegan.

### **Makronährstoffe [13]**

36 Kalorien auf 100 Gramm

- 1,3 Gramm Protein
- 6,1 Gramm Kohlenhydrate
- 0,3 Gramm Fett

## 83. Marmelade



### **Allgemein**

100 Gramm Erdbeermarmelade enthält 229 Kalorien. Diese Kalorien setzen sich im Falle herkömmlicher Marmelade fast ausschließlich aus Kohlenhydraten zusammen.

### **Besonderheiten**

Eine Erdbeermarmelade weist die folgende Zutatenliste auf: [1] Erdbeeren, Zucker, Geliermittel Pektine E 440 und Säuerungsmittel Citronensäure E 330. Bereits an der zweiten Stelle im Zutatenverzeichnis findet sich Zucker. Daneben enthält das Produkt weitere Lebensmittelzusatzstoffe. Erdbeermarmelade wird besonders gerne zum Frühstück gegessen, und zwar auf Toast oder Brötchen. Alleine 15 Gramm Erdbeermarmelade liefern über 15 Gramm Zucker und beeinflussen zusammen mit dem Toast den Blutzuckerspiegel in der Art und Weise, dass binnen kurzer Zeit Heißhunger auftreten kann.

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [2], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [3,4,5]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen

ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [6,7]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [8].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Ein Qualitätskriterium der Marmelade ist vor allem der Fruchtanteil, der Gehalt an zugesetztem Zucker bzw. die Frage inwieweit das Produkt überhaupt Zucker enthält. Hochwertige Marmelade besteht aus einem hohen Fruchtanteil nur wenig bis keinem zugesetztem Zucker.

Wenn Du die Möglichkeit hast, kannst Du die Marmelade selbst herstellen. So hast Du die Möglichkeit, vollständig auf Zucker zu verzichten und stattdessen Xucker zu verwenden.

### **Wichtig:**

Genaugenommen solltest Du das „Marmeladenbrötchen“ nicht zu deinem regelmäßigen Frühstück machen. Es sollte stattdessen protein- und ballaststoffreich sein. Insbesondere Frühstück mit Eiern zeigt sehr positive Ergebnisse in Sachen Gewichtsmanagement. [9,10,11,12] NACH dem Training wäre dann die richtige Zeit für das Marmeladenbrötchen.

### **Makronährstoffe Erdbeermarmelade [13]**

229 Kalorien pro 100 Gramm

- 0,5 Gramm Protein
- 55,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 54,0 Gramm Zucker)
- 0,2 Gramm Fett

## 84. Nudelsalat



### Allgemein

100 Gramm Nudelsalat enthält ca. 170 Kalorien, welche sich vor allem aus Kohlenhydraten und Fett zusammensetzen.

### Besonderheiten

Die echten Nährwerte hängen stark von den verwendeten Zutaten ab. Sie unterliegen deshalb starken Schwankungen. Neben den namensgebenden Nudeln wird zudem meistens Mayonnaise verwendet. Sie enthält neben Öl (oft Sonnenblumenöl) und Eigelb, Branntweinessig, Senfkörner, Zucker, Jodsalz auch Gewürze sowie Aromen und gilt als eigenständiges „Badfood“.

Achtung: Beachte die Portionsgröße. Eine normale Portion Nudelsalat wird mit 150 – 300 Gramm angegeben und fällt damit hinsichtlich der Kalorien stark ins Gewicht!

### Warum sind zu viele Kohlenhydrate/Pflanzenöl schlecht?

Nudeln lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und ebenso schnell wieder abfallen. Sie haben keine sättigenden Eigenschaften und löst schnell nach dem Verzehr ein Hungergefühl aus [1,2]. Das führt zu einer Steigerung der Nahrungsaufnahme und auf langer Sicht zur Entstehung von Übergewicht. Ein hoher

Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [3]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Die Kombination aus hellen Nudeln und Mayonnaise ist alles andere als alltagstauglich und fällt wenn überhaupt in die Kategorie „Cheating“. Am besten ist es, den Nudelsalat selbst zuzubereiten. Hinsichtlich der Varianten gibt es eigentlich nichts, dass es nicht gibt. Verwende anstelle von normalen hellen Nudeln Vollkornnudeln, gib anstelle von Mayonnaise eine leichte Joghurtcreme dazu oder stelle diese selbst aus deinen eigenen Zutaten in einer „light-Variante“ her.

### **Makronährstoffe eines Nudelsalats [4]**

174 Kalorien pro 100 Gramm

- 7,3 Gramm Protein
- 13,8 Gramm Kohlenhydrate
- 10,0 Gramm Fett

## 85. Salz



### **Allgemein**

Salz genießt in der heutigen Gesellschaft keinen guten Ruf. Neben Zucker und gesättigten Fettsäuren, ist es vor allem Salz, welches „verteufelt“ wird und laut vielen Institutionen gemieden werden sollte. Salz ist eine Verbindung aus Natrium und Chlorid, wobei 1 Gramm Salz zu etwa 40 % Natrium und zu 60 % aus Chlorid besteht. Natrium befindet sich vorwiegend außerhalb der Zelle, weshalb man oft im Zusammenhang mit Natrium den Begriff „extrazellulär“ hört. Natrium erfüllt lebenswichtige Funktionen im Körper. Es ist in einer gewissen Menge lebensnotwendig!

### **Nur um ein paar zu nennen:**

Natrium reguliert unter anderem den Wasserhaushalt, trägt zu einem ausgeglichenen pH – Wert bei und ermöglicht die Tätigkeit einiger Enzyme.



Natrium spielt ebenfalls bei der Weiterleitung von elektrischen Signalen in den Nerven- und Muskelzellen eine Rolle. Es ist damit bei der Entstehung von Muskelkontraktion beteiligt. Dies ist eine Eigenschaft, welche gerade für Sportler interessant ist. Außerdem ist es als Kation an dem Knochenaufbau involviert. Eine besondere Rolle spielt in diesem Zusammenhang Kalium. Darum ist ein ausgeglichenes Verhältnis der beiden Mineralstoffe (Natrium, Kalium) gewünscht.

### **Das Problem in der heutigen Gesellschaft**

Zwar verfügt unser Körper über Mechanismen, um den Natriumspiegel im Blut konstant zu halten, dennoch kam es gerade durch zahlreiche verarbeitete Lebensmittel zu einem deutlichen Anstieg der Natriumzufuhr, bei einem gleichzeitig zu niedrigen Kaliumspiegel kommen. Viele Lebensmittel enthalten selbst eine gewisse Menge Natrium. Dennoch gelten vor allem verarbeitete Lebensmittel als Hauptgrund für ein unausgeglichenes Natrium/Kaliumverhältnis. Eine zu hohe Natriumzufuhr äußert sich z. B. in Müdigkeit, Gereiztheit, Unruhe, Krämpfen, Fieber, Übelkeit, Muskelzuckungen, Atemnot oder ein vermehrtes Durstgefühl.

### **Natrium und Bluthochdruck**

Eine zu hohe Natriumzufuhr kann den Bluthochdruck erhöhen. Mit einer steigenden Zufuhr von Salz erhöht sich die Natriumkonzentration im Blut und im extrazellulären Gewebe. Dort schleust der Organismus mehr Wasser ein, damit sich die Natriumkonzentration wieder normalisiert. Durch diesen Mechanismus erhöht sich das Gesamtblutvolumen und folglich meist der Blutdruck.

Beachte: Inwieweit eine erhöhte oder eine zu niedrige Natriumzufuhr zu einer Hypertonie oder zu einer Hypotonie führt, ist individuell verschieden und genetisch bedingt. Nur bei ca. 50 % der Menschen führt eine Änderung der Natriumzufuhr zu Bluthochdruck oder zu einem niedrigen Blutdruck („Kochsalzresponder“). Nicht die zu hohe Natriumaufnahme fördert unmittelbar die Entstehung von Bluthochdruck, sondern ein unausgeglichenes Verhältnis von Natrium und Kalium. Zu wenig Kalium und hohe Mengen Natrium fördern den Anstieg des Blutdrucks. Was dafür spricht, dass Kalium dazu beiträgt, das Risiko für Bluthochdruck abzuschwächen.

**Worauf solltest du beim Thema Salz achten?**

Allen voran scheint es vor allem auf ein gutes Natrium-/Kaliumverhältnis anzukommen. Achte deshalb auf Deine Kaliumzufuhr, und versuche kaliumreiche Lebensmittel zu essen. Grünes Gemüse gilt generell als sehr kaliumreich. Allerdings zeichnen sich auch andere Gemüsesorten durch einen durchaus vertretbaren Kaliumgehalt aus. Gleichzeitig ist es ratsam, auf die Natriumzufuhr aus verarbeiteten Lebensmitteln zu verzichten. Verarbeitete Lebensmittel gehören zu den Badfoods und sollten deshalb gar nicht verzehrt werden. Eine angemessene Aufnahme von Natrium (Salz) ist PFLICHT! Salz ist nicht per se der Teufel.

## 86. Sojasoße



### **Allgemein**

Sojasoße stammt traditionell aus Asien und wird dort aus Würzsoße für Speisen verwendet. Zudem gilt es als natürlicher Geschmacksverstärker. Ursprünglich werden für die Herstellung von Sojasoße Wasser, Soja, Salz und teilweise Getreide benötigt. Sojasoße liefert auf 100 Gramm mehr als 70 Kalorien, welche sich vor allem aus Eiweiß sowie geringen Mengen Kohlenhydraten zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Bei Soja macht vor allem die Menge das Gift. Zu viel Soja sollte gemieden werden (s. Tofu/Sojaprodukte). Ein Blick auf die Zutatenliste klärt über die Zutaten auf. Beispielfhaft wird eine Zutatenliste aufgezeigt, die kein Zucker enthält: Wasser, Sojabohnen, Weizenmehl, Speisesalz. [1] Da es eine Vielfalt unterschiedlicher Sojasoßen gibt, solltest du beim Kauf achtsam sein. Hersteller verwenden neben den oben genannten Zutaten Konservierungsstoffe oder Karamell. Das Karamell dient

dazu zur Färbung. Konservierungsstoffe und Karamell machen das Ganze zu einem Badfood.

### **Warum ist zu viel Soja schlecht?**

Soja steht im Verdacht, die Schilddrüsenhormonproduktion negativ zu beeinflussen. Dies jedoch nur, wenn zeitgleich ein Jodmangel besteht. Dazu enthalten Sojabohnen Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogene), die im Körper ähnlich wie „echtes“ Östrogen wirken. Diese Tatsache sorgt unter anderem dafür, dass gem. Studienergebnissen, ein hoher Sojakonsum sich negativ auf freies Testosteron auswirkt [2].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Beim Kauf empfiehlt sich ein Blick auf die Zutatenliste. So kannst Du herausfinden, ob dem Produkt Zucker oder andere Stoffe zugesetzt wurden. Produkte mit mehr als den traditionellen Zutaten sollten gemieden werden, während die traditionelle Sojasoße durchaus eine willkommene Alternative zur Verwendung von Glutamat und Co. darstellt.

### **Achtung!**

Auch Verpackungen täuschen gerne hochwertigen, traditionsgerechten Inhalt vor!

### **Makronährstoffe [3]**

77 Kalorien auf 100 Gramm

- 10,0 Gramm Protein
- 3,2 Gramm Kohlenhydrate
- 0,0 Gramm Fett

## 87. Toast



### **Allgemein**

100 Gramm Toastbrot liefert 262 Kalorien. Diese Kalorien setzen sich größtenteils aus Kohlenhydraten zusammen. Toastbrot liefert nur geringe Mengen Fett und Eiweiß.

### **Besonderheiten**

Zutaten eines herkömmlichen Buttertoasts [1] sind WEIZENMEHL, Wasser, 2,8 % BUTTERREINFETT<sup>1</sup>, Hefe, Speisesalz, Dextrose und Säureregulator: Natriumacetate. Dies entspricht 3,4 % Butter. Weizenmehl ist anteilmäßig am häufigsten enthalten. Das Produkt enthält zudem Lebensmittelzusatzstoffe, Wasser und Butter sowie Zucker, in seiner Form als Dextrose.

Weizenmehl lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und gleichzeitig auch wieder schnell abfallen, was Heißhungerattacken fördern kann. Ebenfalls liefert Weizenmehl nur wenige nützliche Nährstoffe für den Körper (s. Weißbrot). Toast ist ein beliebter Frühstückssnack und wird gerne mit Marmelade oder Sirup gegessen. Forscher raten eher zu einem proteinreichen Frühstück, da Protein am Morgen dazu beitragen kann, den Hunger zu reduzieren und folgerichtig über den Tag weniger Kalorien aufgenommen werden [2,3,4]. Wer auf Vollkorntoast oder dergleichen

zurückgreifen möchte, sollte auf dem Zutatenverzeichnis den genauen Vollkornanteil des Toasts ablesen. So kann er sich über die Qualität des Produktes klar werden.

*Hinweis: Dies ist auch bei allen Brotsorten und Brötchen wichtig!*

### **Warum sind zu viele raffinierte Kohlenhydrate schlecht?**

Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten wird mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [5]. Das enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Helles Toastbrot solltest du meiden. Die „weniger schlimmere“ Alternative ist dann gekaufter Vollkorntoast gefolgt von der eigenen Herstellung getoasteten Brotes, welches aus Vollkorn- oder Dinkelmehl besteht. Zudem kann dieses mit Superfoods wie Leinsamen oder Kürbiskernen aufgepeppt werden.

### **Makronährstoffe pro 100 Gramm Toast [6]**

262 Kalorien auf 100 Gramm

- ca. 8,0 Gramm Protein
- ca. 47,0 Gramm Kohlenhydrate
- ca. 3,0 Gramm Fett

## 88. fertig gewürztes Hähnchen aus der Packung



### **Allgemein**

Die Hähnchen-Kebab-Pfanne liefert auf 100 Gramm über 200 Kalorien, die sich vor allem aus Eiweiß und Fett zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Das Produkt enthält neben Zucker eine Reihe weiterer Zusatzstoffe. Beispielhaft hier die Analyse der Zutaten: 94 % Hähnchenkeulenfleisch, würzende Mischung (Speisesalz, SOJAEIWEIß, Gewürze, Dextrose, Gewürzextrakt), Stärke, Dextrose, Glukosesirup, Gewürzextrakte und Antioxidationsmittel (Extrakt aus Rosmarin). Die Analyse von frischem Hähnchenfleisch fällt wesentlich kleiner aus. Sie besteht einzig aus 100 % Hähnchenfleisch, was zeigt, welche sonstigen Bestandteile Hähnchen in dieser Variation eigentlich zum Badfood macht.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Wie auch bei den anderen Lebensmitteln erkennst Du mit einem genauen Blick auf die Zutatenliste die einzelnen Zutaten. Sollte das Produkt nicht zu 100 % aus Hähnchenfleisch bestehen, ist von dem Kauf abzuraten. Hähnchen an sich ist kein Badfood. Erst durch die Zusätze wird es zu einem. Deswegen hol dir frisches Fleisch beim Metzger oder Bauern deines Vertrauens und kümmere dich selbst um die

Marinade sowie um das Würzen und Zubereiten.

### **Makronährstoffe am Beispiel einer Hähnchen Kebab-Pfanne [\[1\]](#)**

201 Kalorien auf 100 Gramm

- 16,5 Gramm Protein
- 4,6 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 1,6 Gramm Zucker)
- 12,9 Gramm Fett



## 89. fertige Chicken Wings



### Allgemein

Chicken Wings entstammen der traditionellen Küche der USA. Es handelt sich dabei um unterschiedliche zubereitete Hähnchenflügel, die hierzulande meist paniert serviert werden und meistens der Kategorie Fast Food zuzuordnen sind. Fertige Chicken Wings liefern vor allem Protein und Fett. Kohlenhydrate sind nur in geringen Mengen enthalten.

### Besonderheiten

Das Produkt enthält eine Reihe von Zusatzstoffen. Außerdem wird Chicken Wings Zucker zugesetzt. Die Zutaten sind 96 % Hähnchenflügel, Kartoffelstärke, Speisesalz, Gewürze, Tomatenmark, Trinkwasser, Zucker, Glukosesirup, Dextrose und Gewürzextrakte. Das Produkt kann Spuren von GLUTEN, EIERN, SOJA, LAKTOSE, SCHALENFRÜCHTEN, SELLERIE und SENF enthalten. [1] Hähnchenflügel sind von Natur aus etwas fettreicher als beispielsweise das Brustfleisch.

### Warum ist das Produkt ein Badfood?

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen

Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Als Fast Food angeboten erhält man nicht sofort Einblick in die Analyse. Wenn du einen panierten Hähnchenflügel auf dem Teller hast, kannst du dir aber relativ sicher sein, dass es sich dabei um ein Badfood handelt. Fertig gekaufte Chicken Wings solltest du über die Zutatenliste überprüfen inwieweit sich Lebensmittelzusatzstoffe, Zucker und Co darin befinden. Wenn Du dich dafür entscheidest Chicken Wings selber herzustellen (was sicher die bessere Variante darstellt), solltest du das Fleisch idealerweise von dem Fleischer Deines Vertrauens erwerben. So kannst du eine gute Fleischqualität, Bio-Eier und Vollkornmehl für die Panade gewährleisten. Dann handelt es sich um ein ganz anderes Produkt.

### **Makronährstoffe [9]**

198 Kalorien auf 100 Gramm

- 18,0 Gramm Protein
- 2,0 Gramm Kohlenhydrate (davon ist 1,0 Gramm Zucker)
- 13,0 Gramm Fett

## 90. Spareribs



### **Allgemein**

Spareribs sind Schälrippchen aus den Rippen des Schweinebauchs. Ein klassisches Gericht aus der Barbecue-Küche, welches zusammen mit Pulled-Pork und Beef-Brisket zur sog. heiligen Dreifaltigkeit (Holy Trinity) zählt. Vor dem Verzehr werden Spareribs mariniert und dann bei niedriger Temperatur bis zu 6 Stunden in einem Grill mit indirekter Hitze (Smoker) gegart. Spareribs liefern auf 100 Gramm über 230 Kalorien. Diese setzen sich vor allem aus Fett und Protein zusammensetzen. Kohlenhydrate sind nur in geringen Mengen enthalten.

### **Besonderheiten**

Die Zutaten hängen von der verwendeten Marinade ab. Eine Portion (100 – 200g) kann mit bis zu 400 Kalorien stark ins Gewicht fallen. Dies ist der höheren Nährstoffdichte geschuldet.

### **Worauf sollte man bei dem Verzehr von Spareribs achten?**

Spareribs sind hauptsächlich wegen der hohen Kaloriendichte und sicher auch wegen des hohen Anteils an gesättigten Fettsäuren ein Badfood. Wer es versteht, sie im Rahmen seiner Kalorien- und Fettbilanz einzusetzen, kann dies durchaus tun. Wichtig ist, dass du dich darüber informierst, welche Zutaten die Marinade liefert.

Wie das Beispiel Döner Kebab aufgezeigt, kann die Marinade den Zuckeranteil im Fleisch enorm steigern.

**Makronährstoffe Spareribs vom Schwein mariniert [\[1\]](#).**

231 Kalorien auf 100 Gramm

- 18,3 Gramm Protein
- 18,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 1,8 Gramm Zucker)
- 16,3 Gramm Fett

## 91. gefüllte Pizzabrötchen



### Allgemein

Pizzateig besteht traditionell aus Mehl, Hefe, Wasser, Salz und Olivenöl. Im Falle gefüllter Pizzabrötchen wird daraus eine Art Teigtasche geformt. Diese wird dann mit „pizza-typischen“ Beilagen gefüllt. Diese Beilagen sind z. B. Salami, Käse, Schinken und was das Herz sonst noch begehrt. Gefüllte Pizzabrötchen liefern auf 100 g eine hohe Kaloriendichte. Diese Kalorien entstehen durch hohe Mengen Fett und Kohlenhydrate, aber auch geringe Mengen Protein.

### Besonderheiten

Die Nährwerte des Produktes hängen von den verwendeten Zutaten ab. Die Grundzutaten sind Weizenmehl, Tomatensoße und Käse. Sie sorgen schon von Grund auf für eine hohe Kalorienmenge auf 100 Gramm. Oftmals werden Zutaten minderer Qualität verwendet. Dies sind allen voran weißes Weizenmehl (s. HotDog), gezuckerte Tomatensoße (s. Nutella) sowie fettreicher Schinken/Salami (s. verarbeitetes Fleisch) und fettreicher Käse.

### Warum sind zu viele gefüllte Pizzabrötchen schlecht?

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu

Übergewicht [1], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,3]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [6,7]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [8]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Gibt es Alternativen?**

Eine tolle Alternative ist es, Pizzabrötchen auf Basis eines Thunfischeigs herstellen. Was auf den ersten Blick sehr ungewöhnlich sein mag, erweist sich im Nachhinein als leckere und bessere Alternative. Dazu eine Dose Thunfisch in Wasser bzw. eigenem Saft abtropfen lassen und zusammen mit Eiweiß eines Hühnereies in einem Mixer verrühren und in die richtige Form bringen. Anschließend mit den Zutaten Deiner Wahl belegen, wobei auch hier gilt, dass möglichst Zutaten mit einer hohen Qualität (naturbelassen) ausgesucht werden sollten. Der „Teig“ hat keinerlei Thunfischgeschmack. Die Alternative funktioniert auch ideal für einen Pizzateig.

### **Makronährstoffe Pizzabrötchen mit Hinterschinken und Gouda**

353 kcal auf 100 Gramm

- 18,3 g Protein
- 33,0 g Kohlenhydrate
- 16,4 g Fett

## 92. Buttergemüse



### Allgemein

100 Gramm Buttergemüse liefert über 100 Kalorien. Die Kalorien setzen sich aus Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten zusammen. Fett beansprucht dabei den größten Teil der Kalorien.

### Besonderheiten

Buttergemüse liefert durchaus Vitamine und Mineralstoffe. Ein Blick auf die Zutatenliste zeigt zudem, dass vielen Produkten neben Butter auch Zucker zugesetzt wird: 32 % Markerbsen, 32 % Karotten, 18 % Blumenkohl, 8 % Mais, 7,7 % BUTTER, Petersilie, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Zucker, Kartoffelstärke, Zwiebelpulver. Das Produkt enthält neben weiteren Lebensmittelzusatzstoffen vornehmlich Butter. Butter gilt als Superfood. Die Fütterung der Tiere nimmt jedoch einen entscheidenden Einfluss auf die Qualität der Butter. Bei Butter, von mit Gras gefütterten Milchkühen, darf von einer hohen Qualität ausgegangen werden. Sie enthält mehr Omega-3-Fettsäuren und mehr konjugierte Linolsäure (CLA) als herkömmliche Butter. [[2](#),[3](#),[4](#),[5](#),[1](#)]

### Warum ist zu viel Zucker schlecht?

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B.

Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [6], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [7,8,11]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [12].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Grundsätzlich sollte man Buttergemüse meiden. Neben Gemüse und Butter sind weitere Zusätze wie beispielsweise Zucker beigemischt. Die gesunde und sicherlich beste Alternative ist die Verwendung von frischem oder tiefgekühltem Gemüse. „TK“ bedeutet hier nicht grundsätzlich einen Nachteil. Mit einem Blick auf die Zutatenliste erkennst du, welches Gemüse du in Händen hältst. Reines Gemüse enthält nur EINE Zutat!

### **Makronährstoffe [1]**

102 Kalorien auf 100 Gramm

- 2,6 Gramm Protein
- 5,6 Gramm Kohlenhydrate
- 7,1 Gramm Fett



## 93. Dosenobst



### **Allgemein**

Die Dose steht für Konservierung. Zu diesem Zweck wird auch Obst in Dosen gepresst und luftdicht verschlossen. 100 Gramm halbe Pfirsiche enthalten 80 Kalorien, die fast ausschließlich aus Kohlenhydraten bestehen.

### **Besonderheiten**

Die Kalorien sind abhängig von der jeweiligen Obstsorte. Das Zutatenverzeichnis am Beispiel gezuckerter Dosen-Ananas enthält Ananas, Wasser, Zucker und Säuerungsmittel (Citronensäure). Es steht zur Diskussion, inwieweit sich die Mikronährstoffe von Dosenobst zu frischem Obst unterscheiden. Wissenschaftler weisen darauf hin, dass Wärme zu einem Verlust wasserlöslicher Vitamine wie Vitamin C und Vitamin B. Allerdings sind die Vitamine aufgrund des Sauerstoffmangels sehr stabil. Die Veränderungen im Phenolgehalt waren stärker abhängig von der verwendeten Frucht. [2]

In einem Review aus 3 Kohortenstudien<sup>1</sup> ging folgendes Ergebnis hervor: Der häufige Verzehr von Dosenobst ruft eine höhere Sterblichkeit hervor. [3]

### **Warum ist zu viel gezuckertes Dosenobst schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [6], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,7]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [8,9]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [10].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Wenn möglich sollte man sich immer für frisches Obst entscheiden. Wenn es das gewünschte Obst nicht frisch gibt, wäre der erste Schritt auf gefrorenes Obst zurückzugreifen. Grundsätzlich solltest du Gefrorenes, aber auch konserviertes Obst nicht kaufen, wenn diesem Zucker zusätzlich beigefügt wurde. Der zusätzliche Zucker ist unnötig, sodass im Zweifelsfalle immer die Produktanalyse heranzuziehen ist.

### **Makronährstoffe Dosen-Pfirsiche (halbe Frucht) [11]**

80 Kalorien auf 100 Gramm

- 0,4 Gramm Protein
- 18,5 Gramm Kohlenhydrate
- 0,1 Gramm Fett

---

<sup>1</sup> Was sind Kohortenstudien?

Bei einer Kohortenstudie wird eine Studienpopulation über einen festgelegten Zeitraum beobachtet. Die Studienpopulation wird in zwei Gruppen eingeteilt. Dabei ist eine Gruppe unter dem Risiko (exponiert) und eine andere Gruppe als Vergleichsgruppe (nicht exponiert) dient. Ziel dieses Studientyps ist die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Exposition und Erkrankung, in einer zeitlichen Frequenz. Oder einfach formuliert: Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Risikofaktor und dem Ausbruch einer Krankheit?

## 94. Chili con Carne



### **Allgemein**

Werden Hackfleisch, Chili, Tomaten und vielleicht auch Bohnen miteinander zubereitet, nennt man dies Chili Con Carne. Dieses Gericht entstammt nicht der traditionell mexikanischen Küche, sondern aller Wahrscheinlichkeit nach dem Süden der USA. 100 Gramm fertiges Chili con Carne enthält knapp 100 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Die Nährwerte unterscheiden sich je nach Produkt. Das Produkt enthält eine Reihe von Zusatzstoffen sowie minderwertiges Pflanzenöl. Außerdem wird fertigem Chili Con Carne gerne Zucker zugesetzt. Die Zutatenliste zeigt, warum es sich besonders bei fertigen Chili con Carne um ein Badfood handelt. Modifizierte Stärke ist Stärke, die durch einfache oder mehrfache chemische Behandlung „modifiziert“ wurde. [1] Aromen sind Zutaten, die dem Lebensmittel hinzugegeben werden, um diesem einen besonderen Geruch oder Geschmack zu verleihen. Oftmals sparen sich Hersteller dadurch die Verwendung von teuren Rohstoffen. Nur die Kennzeichnung „Aroma“ lässt auf ein chemisch hergestelltes Aroma schließen. [2] Ebenfalls findet man in vielen Fertiggerichten Zucker, minderwertiges Pflanzenöl (hier: Rapsöl) und weitere Lebensmittelzusatzstoffe.

### **Warum ist das Produkt ein Badfood?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [9].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Wie auch bei den anderen Lebensmitteln erkennst Du mit einem genauen Blick auf die Zutatenliste. Bei den einzelnen Zutaten wirst du feststellen, dass in vielen Produkten dieser Art eine Reihe von Lebensmittelzusatzstoffen verwendet und Zucker zugesetzt wurde.

Fertiges Chili con Carne sollte vermieden werden. Es gibt nichts Besseres als sich sein Chili aus selbst zusammengestellten Zutaten herzustellen. Hochwertiges Hack, frische Tomaten, frische Chilischoten sowie Bohnen nach Wahl und losgeht's! Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lediglich auf Zutaten, die verarbeitet sind, denen Zucker zugesetzt wurde oder die sich durch zahlreiche Lebensmittelzusatzstoffe auszeichnen, sollten gemieden werden. Ein gutes Beispiel ist die Wahl der richtigen Tomatensoße. Bei vielen Tomatensoßen wird mit Zucker gearbeitet, weshalb ein Blick auf die Zutatenliste Dir verrät, ob du sie für dein Gericht verwenden kannst oder nicht.

### **Makronährstoffe [10]**

92 Kalorien auf 100 Gramm

- 5,9 Gramm Protein
- 9,4 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 1,6 Gramm Zucker)
- 2,6 Gramm Fett

## 95. Caesar Salad



### **Allgemein**

Caesars Salat kennt man aus den USA. Er besteht aus Römersalat, einem speziellen Dressing, Croûtons und Parmesan. Für das Dressing werden Eigelb, Olivenöl, Worcestershiresauce, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Knoblauch und frisch gepresster Zitronensaft verarbeitet. Der Caesar Salad liefert auf 100 Gramm über 270 Kalorien, die sich vor allem aus Fett und Kohlenhydraten zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Der Salat besteht aus Römersalat, Dressing (Eigelb, Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Mayonnaise, Worcestershiresauce, Pfeffer, Eigelb), Croûtons, Vinaigrette, Parmesan und Knoblauchöl. Die Zutaten sind abhängig von dem Rezept. Weitere Zutaten können Tomaten, Garnelen, Geflügelbrust oder dergleichen sein. Croûtons haben wir bereits als eigenständige Badfood entlarvt. Das Weizenbrötchen (bei Salaten oft kleine Brotwürfel) liefert keine nützlichen Nährstoffe für den Organismus, da es sich um raffinierte Kohlenhydrate handelt. Fertigen Dressings werden in den meisten Fällen neben Zucker und minderwertigen Ölen auch diverse Lebensmittelzusatzstoffe beigelegt.

Die Kombination aus zuckerhaltigen Lebensmitteln und raffinierten Kohlenhydraten erweist sich als besonders gesundheitsschädlich für den Organismus (s. Nutella/

HotDog). Die Qualität der einzelnen Zutaten entscheidet über die Qualität. So sollte beispielsweise nativ und kalt gepresstes Olivenöl und Bio-Eier für das Dressing verwendet werden. Dies ist jedoch in den allerseltensten Fällen gegeben!

### **Warum ist zu viel Caesar Salat schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,1]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [2,6]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [7]. Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [8]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Fertiger Salat birgt die Gefahr billiger, minderwertiger Zutaten. Aus diesem Grund sollte man sich seinen Caesars Salad am besten selbst zubereiten. Wie bereits erwähnt, lässt sich auch das Dressing hervorragend selbst zusammenstellen. Dabei können hochwertige Zutaten genutzt werden und diese verwandeln deinen Caesars Salad zu einem echten „Superfood“!

### **Makronährstoffe [9]**

274 Kalorien auf 100 Gramm

- 6,0 Gramm Eiweiß
- 23,0 Gramm Fett
- 12,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 4,0 Gramm Zucker)

## 96. Tortilla Chips (Nachos)



### Allgemein

Nachos kommen aus dem spanischen. Es handelt sich dabei um Tortilla-Chips (Maismehl-Salzgebäck) die in ihrer einfachsten Variante mit geschmolzenem Käse, überbacken und/ oder mit Jalapenos verzehrt werden. 100 Gramm Tortilla Chips (Nachos) liefern ca. 480 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten aber auch aus Fett zusammensetzen.

### Besonderheiten

Beispielhaft ist hier die Zutatenliste von gesalzenen Tortilla Chips gegeben. Die Zutaten sind 79 % Maismehl, 20 % Sonnenblumenöl und 1 % Speisesalz. [2] Jedoch bilden qualitativ minderwertiges Sonnenblumenöl (s. Pflanzenöle) sowie Maismehl die Hauptzutaten des Produktes. Schmelzkäse wird gerne als Dip verwendet. Dieser Dip erhöht den Kaloriengehalt pro Portion immens. Dies sorgt für eine Fett/ Kohlenhydrat/Salz-Kombination, die nachweislich das Sättigungsempfinden deaktiviert.

### Warum sind zu viele Nachos schlecht?

Sie enthalten viele Kalorien und liefern dafür aber kaum tatsächliche Nährstoffe. Da man schnell viel davon essen kann, werden sie unter anderem mit einer rapiden

Gewichtszunahme in Verbindung gebracht. Eine Handvoll davon ist schnell gegessen und kann bereits ab Sekunde 1 irreparable Schäden im Körper mit sich bringen. Kein Wunder, denn ca. 15 bis 20 Nachos enthalten bereits ca. 10 g (schlechtes) Fett und schlagen mit 150 Kalorien zu Buche! Nicht nur das, denn beispielsweise eine ¼ Packung “Pringles-Paprika-Chips” liefert die tägliche Höchstdosis laut Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO an Acrylamiden [10]. Dabei handelt es sich um einen krebserregenden Stoff, der entsteht, wenn man Kartoffeln brät oder backt. Nachos bringen ein höheres Risiko an Übergewicht zu leiden [11]! Ganz davon zu Schweigen, dass das Risiko auf Diabetes, Herzinfarkt, Krebs, Bluthochdruck und zu hohe Cholesterinwerte steigt.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Nachos sollten die Ausnahme für den Kinobesuch eines absoluten Blockbusters darstellen. Einen Gefallen tut man sich weder aus nutritiver noch aus gesundheitlicher und optischer Sicht. Stores und Shops bieten inzwischen Low-Carb-Alternativen bei Tortillas, an deren Kombination mit Jalapenos sicher zumindest Schadensbegrenzung betreiben würde. Wer verzichten kann, sollte es tun!

### **Makronährstoffe Tortilla Chips (Nachos) [1]**

482 Kalorien auf 100 Gramm

- 6,0 Gramm Protein
- 65,0 Gramm Kohlenhydrate
- 21,0 Gramm Fett



## 97. Bubble Tea



### **Allgemein**

Bubble Tea wird auf Basis von grünem oder schwarzem Tee hergestellt. Der grüne/schwarze Tee wird häufig mit Milch und Fruchtsirup versetzt und wie ein Milchshake zubereitet. Bubble Teas enthalten außerdem Kügelchen. Diese Kügelchen bestehen aus Tapioka oder einer anderen Speisestärke, sowie Kügelchen aus Alginat, die sich durch eine flüssige Füllung auszeichnen und beim Zerbeißen platzen.

### **Besonderheiten**

Bubble Tea wird auf Basis von gesüßtem Tee hergestellt. Aus diesem Grund sind die Nährwerte sehr stark von den verwendeten Zutaten abhängig. Fertiger Bubble Tea kann auf 100 ml ca. 62 Kalorien liefern, welche sich aus Fett (3,5 Gramm), 5 Gramm Kohlenhydraten und 5 Gramm Eiweiß zusammensetzen. [1,5] Die flüssigen

Zuckerkalorien führen zu einem weitaus geringeren bzw. gänzlich ausbleibenden Sättigungsgefühl. [2] Sogar die gleiche Menge an Zucker, aufgenommen über feste Nahrung, führt zu einer geringeren Nahrungsaufnahme im Laufe des Tages. [3] Auf langfristige Sicht trägt ein erhöhter Konsum zuckerhaltiger Getränke zu der Entstehung von Diabetes Typ 2 bei. [4]

Man muss somit beachten, dass man bereits mit einer Portion (400 ml) 155 flüssige Kalorien zu sich nimmt.

### **Warum ist zu viel Zucker außerdem schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [6], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [7,8,11]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [12].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Bubble-Tea sollte für dich eine Ausnahme sein!

### **Welche Alternativen gibt es?**

Es ist gesünder, es mit einem selbst gemachten Smoothie zu versuchen. Dieser kann verschiedene Obst- sowie Gemüsesorten enthalten und auch mit hochwertigen Ölen versehen werden.

## 98. glutenfreie Ersatzprodukte



### **Allgemein**

Gluten versteht sich als natürliches Klebereiweiß. Es ist somit Bestandteil in etlichen Getreidesorten wie z. B. Weizen, Roggen oder Gerste. Insbesondere Personen mit angehender oder bestehender Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) sollten auf glutenhaltige Produkte verzichten.

### **Gluten allgemein/Besonderheiten**

Auf glutenfreie Ersatzprodukte müssen Menschen zurückgreifen, die kein Gluten vertragen. Bei der Glutenunverträglichkeit ruft Gluten eine Entzündung der Darmschleimhaut hervor.

Rund um Gluten hat sich eine Vielzahl an Mythen. Es existiert ein ganzer Wirtschaftszweig, welcher Kasse damit macht, Gluten zu verteufeln und besagte Ersatzprodukte zu verkaufen. Wenngleich fest steht, dass moderne Gen-Variationen die Zahl derer die an einer Unverträglichkeit leiden erhöht, muss nicht gänzlich auf Gluten verzichtet werden. Studien bei nicht Betroffenen berichten von ausbleibenden Effekten auf die Performance, aber auch auf Entzündungsmarker. [1] Glutenfreie Produkte sind erst dann ein Badfood, wenn Du sie in sehr großen Mengen verzehrt, dabei die Kohlenhydratmenge sowie einen evtl. unverhältnismäßig hohen Brennwert

nicht berücksichtigt. Auf lange Sicht fördert ein Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch die Entstehung von Übergewicht und Folgekrankheiten wie Diabetes Typ 2. Natürliche glutenfreie Alternativen sind Mais, dessen schlechtere Backeigenschaften durch den Einsatz von Johannisbrotkernmehl oder Pektin ausgeglichen werden kann, Reis, Wildreis, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Teff, oder Kartoffeln.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Glutenfreie Produkte sind sinnvoll, wenn wirklich eine Unverträglichkeit besteht. Falls nicht, belasten sie zwar nicht den Körper, aber möglicherweise unnötig den Geldbeutel. Wichtig ist es jedoch, die Kohlenhydratbilanz entsprechender Produkte im Auge zu behalten und mit dem tatsächlichen Verbrauch abzugleichen.

## 99. gebackene Bohnen



### **Allgemein**

Gebackene Bohnen sind ein fester Bestandteil des englischen Frühstücks („baked Beans“). Es handelt sich dabei um ein Gericht, welches aus weißen Bohnen, die mit Tomatensoße oder Ketchup im Ofen gebacken werden. Gebackene Bohnen enthalten vor allem Kohlenhydrate und geringe Mengen an Eiweiß. Sie sind zudem fettarm.

### **Besonderheiten**

Das Gericht kann ohne Weiteres selber hergestellt werden. Es wird jedoch meistens fertig gekauft. Ein Blick auf die Zutatenliste des gekauften Produktes zeigt über die eigentlich Zutaten hinaus weitere Zusätze. Die Zutatenliste besagt: Weiße Bohnen 49 %, Tomaten 27 %, Wasser, Zucker, modifizierte Stärke, Salz, Branntweinessig<sup>2</sup>, Gewürzextrakt und Kräuterextrakt.

Wie bei vielen fertig gekauften Produkten werden auch hier Zucker und weitere Lebensmittelzusatzstoffe verwendet. So wird das Produkt in Geschmack, Konsistenz

---

<sup>2</sup> In Österreich: Weingeistessig

und Farbe verändert. Weiße Bohnen in Tomatensoße weisen einen extrem hohen Insulin-Index auf. Das heißt, dass es trotz eines nur geringem Kohlenhydratgehalts zu einer starken Insulinausschüttung kommt.

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [1], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,3]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [6,7]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Baked Beans sollten nur mit Bedacht in den Ernährungs- Speiseplan aufgenommen werden. Ein hoher Insulin-Index sorgt für eine rasche vorübergehende Hemmung der Fettverbrennung. Aus diesem Grund ist ein geeigneter Zeitpunkt zum Verzehr, nicht das Frühstück, sondern die auf körperliche Belastung folgende Mahlzeit wäre. Nebst der Timing-Frage muss auch hier bei Fertigvarianten die Zutaten-Analyse hinsichtlich Zusätzen an Zucker und sonstigen Lebensmittelzusatzstoffen kontrolliert werden. Bohnen und Tomaten lassen sich sehr leicht auch selbst zubereiten.

### **Makronährstoffe [1]**

80 Kalorien auf 100 Gramm

- 4,7 Gramm Protein
- 12,9 Gramm Kohlenhydrate
- 0,2 Gramm Fett

## 100. Frozen Yoghurt



### **Allgemein**

Frozen Yoghurts werden gerne als Dessert angeboten. Es handelt sich dabei um ein auf Joghurt und Milch basierendes Gericht, welches einen mit anderen sanehaltigen Desserts vergleichsweise geringen Fettgehalt aufweist. Eine Portion Frozen Yoghurt in Größe M liefert 162 Kalorien und auf 100 Gramm über 30 Gramm Kohlenhydrate. [1]

### **Besonderheiten**

Die Kalorien hängen stark von den verwendeten Zutaten, der Sorte und der Größe des Frozen Yoghurts ab. Von flüssigen Kalorien weiß man um seine weitaus geringere bzw. gänzlich ausbleibende Sättigungswirkung. [2] Selbst die gleiche Menge an Zucker führte in Studien zu einer geringeren Nahrungsaufnahme im Laufe des Tages. [3] Auf langfristige Sicht trägt ein erhöhter Konsum zuckerhaltiger Getränke zur Entstehung von Diabetes Typ 2 bei. [4]

### **Warum ist zu viel Zucker außerdem schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [5], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [6,7,8]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [11].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Auf regelmäßigen Verzehr von Frozen Yoghurt sollte verzichtet werden. Wenn man sich dennoch für seinen Verzehr entscheidet, wäre er als Post-Workout-Drink im Anschluss an ein Training am besten geeignet. Eine gesündere Alternative wäre es, sich den Frozen Yoghurt als eine Art Eis selbst herzustellen. Dafür kann man Früchte in Quark einrühren bzw. mixen und sich via Gefrierfach selbst einfrieren.

### **Makronährstoffe des Frozen Yoghurts Portionsgröße M**

162 Kalorien auf 250 Gramm

- 5,0 Gramm Eiweiß
- 31,0 Gramm Kohlenhydrate (12,4 Gramm KH)
- 1,2 Gramm Fett



## 101. getrocknetes Gemüse



### **Allgemein**

Bei getrocknetem Gemüse handelt es sich um klein geschnittenes blanchiertes oder gedämpftes Gemüse, welchem mittels Lufttrocknung oder Gefriertrocknung der Wassergehalt bis auf 12 % entzogen wurde. Wertgebende Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe bleiben dabei im Laufe der Verarbeitung weitestgehend erhalten. Richtig gelagert beträgt die Haltbarkeit von Trockengemüse sogar mehrere Jahre. Getrocknetes Gemüse, in diesem Fall Möhren und Zucchini, liefern fast 300 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten und Protein zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Die Kalorien sind abhängig von den jeweiligen Gemüsesorten. Der Kohlenhydratanteil besteht meist beinahe ausschließlich aus Zucker. Aus diesem Grund müssen die enthaltenen Kalorien innerhalb der Tagesbilanz gerechnet werden. Auch wenn es sich „nur“ um Gemüsechips handelt, wurde dem Lebensmittel dennoch Wasser entzogen. Das erhöht die Kaloriendichte merklich. [1] Zu einem waschechten Badfood wird das Trockengemüse erst, wenn ihm im Laufe der

Verarbeitung und Verpackung Lebensmittelzusatzstoffe und/oder Zucker zugesetzt wurden. Bleibt diese Art der Verarbeitung aus, handelt es sich bei getrocknetem Gemüse um eine gesunde Gemüse-Alternative.

### **Warum ist zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,1]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [6,7]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Beim Kauf klärt ein Blick auf die Zutatenliste auf, ob das Produkt Lebensmittelzusatzstoffe enthält. Grundsätzlich solltest du nur Produkte kaufen und verwenden, die frei davon sind. Alternativ lässt sich Trockengemüse auch selbst herstellen. Im Falle von gekauftem Trockengemüse sollte das Zutatenverzeichnis so kurz wie möglich ausfallen. Im besten Falle ist ausschließlich nur „100 % Gemüse“ gegeben. Sofern das Gemüse zur Unterdrückung der enzymatischen Bräunung mit Schwefelsäure behandelt wurde, ist dies über die Bezeichnung „geschwefelt“ zu erkennen.

### **Makronährstoffe getrocknetes Gemüse [8]**

288 Kalorien auf 100 Gramm

14,0 Gramm Protein

45,0 Gramm Kohlenhydrate

0,9 Gramm Fett

## 102. Energieriegel



### Allgemein

Als Energy-Riegel bezeichnet man eine wahre Vielfalt an gepressten Zutaten mit unterschiedlichsten Inhaltsstoffen und natürlich auch Analysewerten. Dem Namen entsprechend versorgen die meisten davon mit ausreichend „Energie“ in Form von Kalorien. Dies geschieht oftmals in Form von Kohlenhydraten (Zucker). Ein Energieriegel liefert auf 100 Gramm fast 400 Kalorien, die sich größtenteils aus Kohlenhydraten zusammensetzen.

### Besonderheiten

Die Zutaten des Riegels hängen stark vom jeweiligen Produkt ab. Ein Energieriegel besteht z. B. aus Vollkorn**hafer**flocken\* (33,7 %), Glukose-Fruktose-Sirup\*, Maltodextrin\*, Vollkorn**crisps** (Vollkorn**weizen**mehl\*, Reismehl, Zucker\*, **Gerstenmalzmehl**\*, **Weizenmalzmehl**\*, Salz, Rapsöl\*, Stabilisator

(Calciumcarbonat\*), Emulgator (**Sojalecithin\***), kandidierte Cranberries\* (8,9 %) (Zucker\*, Cranberries\*, Reismehl, Sonnenblumenöl\*), Palmfett\*, Erdbeeren\* (3 %), **Sojabohnen\***, Magnesiumcitrat, Zitronensaftkonzentrat\*, Apfelsaftkonzentrat, Salz, natürliches Aroma\*, Feuchthaltemittel (Glycerin\*), Säuerungsmittel (Citronensäure), Emulgator (**Sojalecithin\***) und Vanilleextrakt\*.<sup>3</sup> [1] Dem Produkt wurde Zucker, eine Vielzahl an Lebensmittelzusatzstoffen sowie qualitativ minderwertiges Pflanzenöl beigeetzt. Lange Zutatenlisten weisen häufig auf einen hohen Verarbeitungsgrad hin. Derartige Lebensmittel sind wahre Badfood. Der Verzehr sollte gemieden werden. Ein Riegel liefert über 150 Kalorien, 27,5 Gramm Kohlenhydrate und 10 Gramm Zucker. Dies sind Kalorien, deren Verbrauch wesentlich länger dauert, als du für den Verzehr benötigst.

### **Warum ist zu viel Zucker außerdem schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [9].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Beim Kauf empfiehlt sich ein Blick auf die Zutatenliste, um einen Überblick über die Zutaten und den wahren Kaloriengehalt des Riegels zu gewinnen. Des Weiteren solltest du Anwendungsmöglichkeiten klären. Du solltest also kritisch hinterfragen, ob du wirklich einen Energieriegel benötigst. Die Arbeit im Büro, Schulbank oder ein sonst „normaler“ unsportlicher Alltag rechtfertigen genau gesagt sehr selten die Aufnahme konzentrierter Kalorien aus Carbs und insbesondere Zucker. Wenn doch, so sei dein Riegel dir gegönnt, falls nein, versuche anstelle eines Energy-Riegels „normal“ zu essen, insbesondere für anhaltende Sättigung. Alternativ zum Kauf eines Fertigprodukts gibt es etliche leckere Rezepte für Eigenkreationen bei Energy-Riegeln auf Basis von Haferflocken mit beispielsweise dunkler Schokolade (hoher

---

<sup>3</sup> natürliche Zutat. Kann Spuren von Erdnüssen, Nüssen und Milch enthalten.

Kakaoanteil), Eiweißpulver, Quark, Eier u.v.m.

### **Makronährstoffe eines Energieriegels [\[1\]](#)**

385 Kalorien auf 100 Gramm

- 7,9 Gramm Protein
- 68,7 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 25,5 Gramm Zucker)
- 7,5 Gramm Fett

## 103. fettarme Produkte



„Fettarm“ bedeutet nicht automatisch besser, wie du gleich sehen wirst!

### Allgemein

Fettarme Produkte nehmen eine Sonderstellung unter den Badfoods ein, da sie nicht per se ein Badfood sind. Ein geeignetes Beispiel ist der Speisequark. Erhältlich als vollfett, Mittelfett und Magerstufe. Magerquark enthält minimal geringere Mengen an Zucker. Es enthält auch deutlich weniger Fett und Kalorien (ca. 70/ca. 140).

Magerquark Nährwerte <a href="#">[1]</a> Ca. 12 Gramm Protein Ca. 4,1 Gramm Kohlenhydrate (Davon sind 4,1 Gramm Zucker) Ca. 0,2 Gramm Fett	Speisequark 40 % i. Tr. <a href="#">[2]</a> Ca. 11,1 Gramm Protein Ca. 2,6 Gramm Kohlenhydrate (Davon sind 2,6 Gramm Zucker) Ca. 11,4 Gramm Fett
--	--

Die Abkürzung „i. Tr.“ findest du meistens auf Käsesorten. Diese Abkürzung bedeutet „Fett in Trockenmasse“. Diese Angabe deckt sich nicht mit dem absoluten Fettgehalt des Lebensmittels. Der Wert liegt weit unter dem tatsächlichen Fettgehalt („Fett absolut“). Eine Umrechnung vom „i. Tr.“ - Wert zu dem „absoluten Fettgehalt“

des Produktes kann wie folgt durchgeführt werden:

- 0,3 bei Frischkäse
- 0,5 bei Weichkäse
- 0,6 bei Schnittkäse
- 0,7 bei Hartkäse

Käse besteht aus Trockenmasse und Wasser. Bei der Reifung & Lagerung verliert er Wasser. Aufgrund dieses Wasserverlustes wäre es hinsichtlich der Fettangabe notwendig, ständig zu ändern. Die Angabe in Trockenmasse bleibt hingegen nahezu identisch.

Ein gutes Beispiel für ein fettarmes Badfood ist Joghurt. Fettarmer Joghurt enthält deutlich mehr Zucker als der normale Vollfettjoghurt. Dabei geht die Darstellung von einem fettarmen Joghurt aus. Joghurt mit Geschmack würde zudem deutlich mehr Zucker liefern.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joghurt fettarm</li> <li>5,4 Gramm Protein</li> <li>6,7 Gramm Kohlenhydrate</li> <li>(Davon sind 6,7 Gramm Zucker)</li> <li>1,5 Gramm Fett</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joghurt vollfett</li> <li>4,1 Gramm Protein</li> <li>4,8 Gramm Kohlenhydrate</li> <li>(Davon sind 4,8 Gramm Zucker)</li> <li>3,6 Gramm Fett</li> </ul>
--	---

Dieser unterschiedliche Zuckergehalt geschieht bei vielen fettarmen Produkten, da Fett als Geschmacksträger durch Zucker ersetzt werden muss. Wichtig ist, dass du beim Kauf von „fettarmen“ Produkten genau auf die Nährwertangaben achtest und diese auch mit der „nicht-fettarmen“ Variante vergleichst. Tappe auch nicht in die Falle, aufgrund der Bezeichnung „fettarm“, automatisch wesentlich mehr von einem Lebensmittel zu essen.

### **Warum sind einige fettarme Produkte schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,1]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen

ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [6,7]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].



## 104. Quarkbällchen



### **Allgemein**

Lecker, süß und mundgerecht findet man Quarkbällchen auf etlichen Kaffeekränzchen oder beim Konditor. Ein „Quarkinis“ (Quarkbällchen) vom Bäcker liefert 311 Kalorien. Diese Kalorien setzen sich überwiegend aus Kohlenhydraten sowie geringen Mengen Protein und Fett zusammen.

### **Besonderheiten**

Ein Quarkbällchen besteht aus folgenden Zutaten: Eier, Zucker, Vanillezucker, Salz, Quark, Mehl, Backpulver, Fett (z.B. Sonnenblumenöl, Kokosfett oder Butterschmalz) und Zucker. Die Kalorien des Produktes unterliegen Schwankungen. Zu diesen Schwankungen kommt es aufgrund unterschiedlich verwendeter Mengen an Zutaten.

Weizenmehl lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und gleichzeitig auch wieder schnell abfallen. Dies kann Heißhungerattacken fördern. Ebenfalls liefert Weizenmehl nur wenige nützliche Nährstoffe für den Körper (s. Weißbrot). Gesundheitsschädigend und qualitativ minderwertig ist auch Zucker (s. Nutella). Dieser kann in großen Mengen zu einem Ungleichgewicht von Energieaufnahme und Energieverbrauch führen und infolgedessen zu Übergewicht und Diabetes Typ 2 beitragen.

Ein Quarkbällchen (30g) liefert bereits 93 Kalorien. Aus diesem Grund handelt es sich bei dem Produkt um eine wahre KALORIENBOMBE.

### **Warum sind zu viele raffinierte Kohlenhydrate schlecht?**

Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten wird mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [1]. Das enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Wenn du Quarkbällchen essen möchtest, dann bitte nur an deinem Cheating-Tag. Besser ist es jedoch, sie dir mit Vollkorn- oder Dinkelmehl sowie Bio-Eiern selbst herzustellen. [2] Wer unter einer Laktoseintoleranz leidet, kann anstelle von normaler Milch auf laktosefreie Varianten zurückgreifen. Anstatt Zucker sollte vorzugsweise Flüssigsüße, Xucker (Xylit) oder Xucker light (Erythrit) genutzt werden.

### **Makronährstoffe pro 100 Gramm Quarkbällchen Bäcker [3]**

311 Kalorien auf 100 Gramm

- 13,0 Gramm Protein
- 30,0 Gramm Kohlenhydrate
- 14,0 Gramm Fett

## 105. gebrannte Mandeln



### **Allgemein**

Alle Kirmes-Anhänger kennen die gebrannte Mandel als ein absolutes Highlight. In einem offenen Kupferkessel werden Mandeln unter Beigabe von Wasser und Zucker „gebrannt“ oder besser gesagt, karamellisiert. Inzwischen gibt es etliche unterschiedliche Farben, Formen und Alternativen zur traditionellen gebrannten Mandel. Gebrannte Mandeln enthalten fast 500 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten und Fett zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Bei gebrannten Mandeln verhält es sich ähnlich wie bei Erdnüssen mit Teigmantel. Mandeln verstehen sich eigentlich als klares Superfood, die im Laufe der Herstellung zur gebrannten Mandel zum Badfood werden. Hauptgrund hierfür ist der hohe Zuckeranteil. Pro Portion liefern sie etwa 15 Gramm Zucker. Außerdem weisen sie mit etwa 150 Kalorien eine hohe Kaloriendichte auf.

Neben der Kirmes kann man gebrannte Mandeln inzwischen auch fertig im Supermarkt erstehen. Diese enthalten folgende Zutaten: Zucker, MANDELN (29 %),

Glukosesirup (aus WEIZEN/Mais), Farbstoffe: E 150c, E 120, Salz, pflanzliches Öl (Kokos, Raps, in veränderlichen Gewichtsanteilen), Verdickungsmittel: Gummi arabicum, Überzugsmittel: Schellack, Vanilleextrakt, Emulgator SOJALECITHINE. Enthält: Farbstoffe, Verdickungsmittel und Überzugsmittel.

An erster Stelle der Analyse wird Zucker aufgelistet. An 2. Stelle stehen die Mandeln und an 3. Stelle der Glukosesirup. Dieser Sirup besteht aus Glukose (Traubenzucker) sowie anderen Zuckervarianten. Der echte Mandelanteil liegt nur bei 29 % (!) Abgerundet wird dieses Badfood zudem durch Lebensmittelzusatzstoffe.

### **Warum sind zu viele gebrannte Mandeln schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,1]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [6,7]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Die lange Zutatenliste, aber auch der Anteil enthaltener Nährstoffträger sowie Zusatzstoffe lässt den Schluss zu, dass du auf den regelmäßigen Verzehr gebrannter Mandeln verzichten solltest. Sie gelten als „Ausnahme“. Unbehandelte Mandeln solltest du hingegen in deinen Ernährungsplan, als Alternative zur gebrannten Mandel, integrieren.

### **Makronährstoffe gebrannte Mandeln [8]**

490 Kalorien auf 100 Gramm

8,5 Gramm Protein

60,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 50,0 Gramm Zucker)

24,0 Gramm Fett

## 106. Energy-Gel



### Allgemein

Energy-Gels werden hauptsächlich im Leistungs- und Hochleistungssport eingesetzt. Ihr Ziel ist es, während der länger andauernden Belastungsphasen, ein eintretendes Energiedefizit abzuwenden. Dieses Energiedefizit würde mittelfristig zu Leistungseinbußen oder –stagnation führen. Auch in Fitness-Klubs und Supermärkten werden Energy-Gels zum Kauf angeboten.

Ein Energy-Gel liefert auf 100 Gramm 74 Kalorien auf 100 Gramm, die sich fast nur aus Kohlenhydraten zusammensetzen. Ein Beutel des Energy-Gels enthält zudem 18 Gramm Kohlenhydrate.

### Besonderheiten

Die genauen Zutaten hängen vom jeweiligen Produkt ab. Beispielhaft hier eine Analyse: Maltodextrin, Wasser, Fruktose, Aromen, Säuerungsmittel (Citronensäure),

Konservierungsstoff (Kaliumsorbat); Natriumcitrat, Kochsalz, Kaliumcitrat und Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure). [1] An erster und dritter Stelle wird mit Fruktose und Maltodextrin die Kohlenhydratzusammensetzung sichtbar. Maltodextrin ist ein verarbeitetes Kohlenhydrat, welches vor allem aus Maisstärke gewonnen wird. Das Produkt enthält außerdem Lebensmittelzusatzstoffe.

### **Warum ist zu viel Zucker außerdem schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Beim Kauf empfiehlt sich ein Blick auf die Zutatenliste, um sich einen Überblick über die Zusammensetzung zu verschaffen. Des Weiteren solltest du Anwendungsmöglichkeiten klären d.h.,d. h. du musst dich kritisch hinterfragen, ob du wirklich einen Energy-Gel benötigst. Die Arbeit im Büro, Schulbank oder ein sonst „normaler“ unsportlicher Alltag rechtfertigen genau gesagt sehr selten die Aufnahme konzentrierter Kalorien aus Carbs und insbesondere Zucker. Wenn doch, so sei dein Gel dir gegönnt, falls nein versuche anstelle von Energy-Gels, auf eine angemessene Versorgung mit Nährstoffen zu setzen. Wer sich wenig intensiv belastet sollte die Kohlenhydrataufnahme bestenfalls moderat halten und stattdessen lieber auf Protein und Fettsäuren aus normalen Mahlzeiten setzen.

### **Makronährstoffe eines Energy-Gels [9]**

74 Kalorien auf 100 Gramm

- 0,2 Gramm Protein
- 18,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 3,6 Gramm Zucker)
- 0,1 Gramm Fett

## 107. Knödel mit Fruchtfüllung



Germknödel liefern 255 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten und Fett zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Die Kalorien hängen stark von den Zutaten und von der verwendeten Menge ab. Die Knödel werden hauptsächlich mit Weizenmehl hergestellt. Zu dem Teig können ebenfalls Zucker, Butter, Milch, Salz sowie Hefe kommen. Die Fruchtfüllung bildet oft Zwetschgenmus.

Germknödel gibt es auch fertig zu kaufen. Beispielhaft findest du hier die Zutatenliste eines Germknödels mit einer Pflaumenmusfüllung [1]. Dieser besteht aus Weizenmehl, Wasser, Pflaumenmus (14 %) (Pflaumen, Zucker), Zucker, Hefe, Vollmilch, Ei, Eiklar, Rapsöl, Salz und Zitronenextrakt. Eine Zucker-Mohn Mischung enthält zudem Puderzucker und Mohn (35 %).

Einem fertig gekauften Germknödel wird Zucker zugesetzt. Außerdem enthält er Lebensmittelzusatzstoffe und qualitativ minderwertiges Öl.

## **Warum sind zu viel Zucker und zu viele raffinierte Kohlenhydrate schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [3], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [4,5,6]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [7,8]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [2].

Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten wird mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [9]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

## **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Germknödel passen hervorragend in deinen Cheating-Day. Regelmäßig solltest du Sie jedoch nicht essen. Dies solltest du nur dann, wenn du sie selbst zubereitest und dabei Zuckerzusatz verwendest und keine sonstigen Lebensmittelzusatzstoffe verwendest. Eier sollten Bio-Qualität haben, ebenfalls solltest du Vollkorn- oder Dinkelmehl verwenden und auf die Qualität der Butter achten. Die Füllung sollte möglichst aus frischen Früchten bestehen. Den Früchten sollte kein Zucker zugesetzt werden.

## **Makronährstoffe Germknödel Großküche [1]**

255 Kalorien pro 100 Gramm

- 5,0 Gramm Protein
- 27,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 16,0 Gramm Zucker)
- 14,0 Gramm Fett



## 108. Donut



### **Allgemein**

Ein Schokoladendonut liefert auf 100 Gramm über 450 Kalorien. Diese Kalorien setzen sich überwiegend aus Kohlenhydraten zusammen. Ein Donut liefert zudem geringe Mengen an Eiweiß und Fett.

### **Besonderheiten**

Mittlerweile haben sich Firmen darauf spezialisiert Donuts in allen Formen und Farben her zu stellen und anzubieten. Die Kalorien sind davon abhängig, welche Zutaten genutzt wurden und unterliegen somit Schwankungen. Die meisten Donuts werden auf Basis von Mehl, Milch, Zucker, Eiern und Butter hergestellt. Weizenmehl lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und gleichzeitig auch wieder schnell abfallen. Das kann Heißhungerattacken fördern. Ebenfalls liefert Weizenmehl nur wenige nützliche Nährstoffe für den Körper (s. Weißbrot). Gesundheitsschädigend und qualitativ minderwertig ist auch Zucker (s. Nutella) enthalten. Zucker führt in großen Mengen zu einem Ungleichgewicht von Energieaufnahme und Energieverbrauch. Dies kann zur Entstehung von Übergewicht und Diabetes Typ 2 fördern. Eier, Milch und in geringen Mengen auch Butter gelten durchaus als

Superfood. Sie stehen hier jedoch in keinem Verhältnis zum Weizenmehl- und Zuckeranteil. Ein Donut kann je nach Sorte und Größe 200 bis 300 Kalorien oder mehr enthalten.

Ein Tipp: Solltest du dir einen Donut gönnen wollen, teile ihn vor dem Verzehr in zwei Hälften und reduziere damit die Portionsgröße! Eine Forschergruppe untersuchte das Essverhalten im Zusammenhang mit der Portionsgröße. Die Studie wurde an Kindern und mit Keksen durchgeführt und ergab, dass mit einer Teilung der Portion in zwei Hälften die Kinder bei ihrer Mahlzeit, um ein Viertel weniger Kekse aßen, obwohl sich ihr Appetit nicht von der Kontrollgruppe (ganze Portion) unterschied. [1]

### **Warum sind zu viele raffinierte Kohlenhydrate schlecht?**

Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten, wie z. B. Weizenbrötchens, werden mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [2]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Der Verzehr von selbst gemachten Donuts ist vorzuziehen. Du solltest somit nicht regelmäßig NICHT zu Donkin Donuts gehen. Selbstgemacht solltest du Donuts nicht zwingend mit hellem Mehl herstellen, sondern vielmehr mit Vollkorn- oder Dinkelmehl. Die Eier dürfen gerne „Bio-Eier“ sein, da „Bio-Eier“ einen hohen Omega-3-Gehalt aufweisen. [3] Wenn du unter einer Laktoseintoleranz leidest, verwende anstatt normaler Milch Mandelmilch. Auch Zucker kann beispielsweise durch Flüssigsüße oder Xucker (Xylit) oder Xucker light (Erythrit) ersetzt werden.

**Makronährstoffe pro 100 Gramm Schokoladendonut [\[4\]](#)**

454 Kalorien pro 100 Gramm

- 5,0 Gramm Protein
- 42,0 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 15,0 Gramm Zucker)
- 23,0 Gramm Fett

## 109. Wasser mit Geschmack



### Allgemein

Trank man früher noch normales Mineralwasser, wird man heute regelrecht überflutet mit Geschmackserlebnissen auf Wasserbasis. Auch wenn diese Produkte auf den ersten Blick kalorienarm und gesund erscheinen, handelt es sich immer häufiger um ein echtes Badfood. Wasser mit Geschmack liefert auf 100 ml 13 Kalorien, die sich aus Kohlenhydraten zusammensetzen.

### Besonderheiten

Wasser mit Geschmack lockt oft mit hochwertiger Verpackung sowie „Lifestyle-Slogans“ und versucht Dich zum Kauf zu animieren. Auch wenn das Etikett von Früchten oder Ähnlichem spricht, handelt es sich um ein Badfood. Dies wird auch an der beispielhaften nachfolgenden Zutatenliste deutlich: natürliches Mineralwasser Volvic (97 %), Zucker und Säuerungsmittel (Citronensäure). [1]

Wasser mit Geschmack wird Zucker zugesetzt. So wird aus einem kalorienfreien Getränk, ein nicht sättigendes Getränk, welches mit in die Kalorienbilanz mit aufgenommen werden muss. Zwar erscheinen 3,1 g Zucker pro 100 ml erst einmal gering. Schon ein Glas (250 ml) fällt jedoch mit knapp 8 Gramm Zucker deutlich

mehr ins Gewicht. Flüssige Zuckerkalorien führen zudem zu einem weitaus geringeren bzw. gänzlich ausbleibenden Sättigungsgefühl. [2] Sogar dieselbe Menge an Zucker, aufgenommen über feste Nahrung, führt zu einer geringeren Nahrungsaufnahme im Laufe des Tages. [3] Auf langfristige Sicht trägt ein erhöhter Konsum zuckerhaltiger Getränke zu der Entstehung von Diabetes Typ 2 bei. [4]

### **Warum sind zu viel Zucker schlecht?**

Zucker gilt oft als leere Kalorie. Sie enthält keine wichtigen Mikronährstoffe wie z. B. Vitamine oder Mineralstoffe. Hohe Mengen Zucker führen auf langfristiger Sicht zu Übergewicht [5], Insulinresistenz und fördern die Entstehung eines metabolischen Syndroms [6,7,8]. Zudem sorgt es für einen Anstieg von Dopamin, aber auch seinen ebenso schnellen Abfall. Zucker macht demnach erst glücklich, birgt jedoch auch ein gewisses Suchtpotenzial [9,10]. Zucker gilt ferner als kariesfördernd [11].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Der Verzehr von Wasser mit Geschmack sollte gemieden werden. Die bessere Alternative ist normales Wasser oder leicht mit Zuckeraustauschstoffen gesüßter Tee. Ein kalorienfreier Tipp für Geschmack ist ein Spritzer Backzitronen in die Flasche Mineralwasser.

### **Makronährstoffe Wasser mit Geschmack im Beispiel [1]**

13 Kalorien auf 100 ml

- 0,0 Gramm Protein
- 3,1 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 3,1 Gramm Zucker)
- 0,0 Gramm Fett

## 110. Blätterteigtaschen



### **Allgemein**

Blätterteigtaschen liefern auf 100 Gramm 418 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten und Fett zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

Die Kalorien unterliegen Schwankungen. Die Kalorienhöhe ist davon abhängig, wie die Blätterteigtaschen gefüllt werden. Die Füllungen variieren. Sie können süß und herzhaft sein, ob Apfel-Blätterteigtaschen, Kirchen-Blätterteigtaschen oder mit Spinat und Schafskäse. Sogar eine Variante mit Hackfleisch ist denkbar. Der Blätterteig selbst ist ein mehrlagiger Teig aus Mehl, Salz und Wasser in den mehrere Fettschichten eingearbeitet werden.

Weizenmehl lässt den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und gleichzeitig auch wieder schnell abfallen. Das kann Heißhungerattacken fördern. Ebenfalls liefert Weizenmehl nur wenige nützliche Nährstoffe für den Körper (s. Weißbrot). Als Fett dient im Regelfall Butter. Butter gilt in geringen Mengen als Superfood. Es liefert jedoch gleichzeitig auch eine hohe Kaloriendichte, die man im Rahmen der Kalorienbilanz berücksichtigen muss.

Die hohe Nährstoffdichte trägt dazu bei, das Ungleichgewicht zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch zu verschieben und fördert so die Entstehung von Übergewicht und Diabetes Typ 2.

Blätterteig ist auch fertig käuflich zu erwerben. Er enthält dann folgende Zutaten: WEIZENMEHL, Wasser, Palmfett, Rapsöl, Ethylalkohol, WEIZENSTÄRKE, Dextrose, Speisesalz, Säuerungsmittel (Citronensäure), Antioxidationsmittel (Ascorbinsäure) Emulgator und Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren. Das Produkt kann zudem auch Spuren von MILCH enthalten. [1] Das Produkt enthält qualitativ minderwertige Pflanzenöle, zugesetzten Zucker sowie eine Reihe von Lebensmittelzusatzstoffen.

### **Warum sind zu viele raffinierte Kohlenhydrate schlecht?**

Ein hoher Konsum von raffinierten Kohlenhydraten wird mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten in Verbindung gebracht [2]. Das im Weizen enthaltene Gluten kann ferner bei Unverträglichkeit oder Sensibilität zu Durchfall, Übelkeit, chronischer Müdigkeit, Zahnschäden und trockener Haut führen.

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und welche Alternativen gibt es?**

Der Verzehr von selbst gemachten Blätterteigtaschen ist vorzuziehen. Anstatt des Weizenmehls solltest du auf eine Vollkornmehl-Variante zurückgreifen. Grundsätzlich sollten Blätterteig-Gerichte eher eine Ausnahme darstellen. Einen festen Platz im Ernährungsplan solltest du Ihnen nicht einräumen.

### **Makronährstoffe pro 100 Gramm Blätterteigtaschen [3]**

418 Kalorien auf 100 Gramm

- 4,0 Gramm Protein
- 28,0 Gramm Kohlenhydrate
- 32,0 Gramm Fett

## 111. Surimi



### **Allgemein**

Surimi nennt sich eine feste Masse aus zerkleinertem Fisch, geliert und gegart mit Zucker, die auf eine lange Tradition in der japanischen Esskultur zurückblickt.

Surimi enthält auf 100 Gramm über 100 Kalorien, die sich vor allem aus Kohlenhydraten sowie geringen Mengen Protein und Fett zusammensetzen.

### **Besonderheiten**

In deutschen Supermärkten findet man Surimi oft als Sticks oder als Shrimps-Imitat geformt. Die Produkte haben nichts mit Meeresfrüchten zu tun. Es handelt sich bei Ihnen vielmehr um Imitate.

Die Surimi Herstellung findet meistens auf Basis von Alaska-Pollak statt. Durch mehrere Verarbeitungsschritte und der Zugabe von Sorbit und Phosphaten entsteht ein wasser- und eiweißreiches, allerdings Geruchs- und geschmackloses Grundprodukt. Erst die Zugabe von Gewürzen, Stärke, Hühnereiweiß, Aromastoffen und/oder anderen Zutaten verleiht dem Produkt einen angemessenen Geschmack. In weiteren Bearbeitungsschritten wird die Surimi-Masse in Form gepresst und wärmebehandelt. Zum Schluss werden die Krebsfleischimitate durch Farbstoff dem Original Krebsfleisch angepasst. [1]



Das Zutatenverzeichnis verdeutlicht die Herstellungsschritte und deutet auf ein stark verarbeitetes Lebensmittel hin. In Surimi sind folgende Zutaten enthalten: Surimi-Erzeugnis 62 % [Surimi 45 % (FISCHMUSKELEIWEIß\*<sup>4</sup>, Stabilisatoren (Sorbitol) Polyphosphate, Zucker), Wasser, EIKLAR, Weizenstärke (enthält GLUTEN), Rapsöl, Zucker, Salz, Aroma, Garnelenaroma (enthält KREBSTIERE), SOJAPROTEIN, modifizierte Stärke, Stabilisator: Carrageen, Farbstoffe (Paprikaextrakt), echtes Karmin, Konservierungsstoffe (Natriumbenzonat), Kaliumsorbat, Säureregulator, Zitronensäure], Rapsöl 37 %, Knoblauchgranulat, Petersilie, Dill und Knoblaucharoma.

Das Produkt kann Spuren von MILCH/LAKTOSE, WEICHTIEREN, SELLERIE, SULFIT und SENF enthalten [3].

### **Worauf sollte man beim Kauf achten und gibt es Alternativen?**

Surimi ist letztlich Veräppelung unachtsamer Verbraucher. Da du nicht dazu gehörst, solltest du den Verzehr meiden. Sicher werden echtes Krebsfleisch oder echte Meeresfrüchte etwas stärker zu Buche schlagen. Allerdings kannst du Dir jedoch sicher sein, KEIN Badfood zu verzehren.

### **Makronährstoffe Surimi Sticks [2]**

125 Kalorien auf 100 Gramm

- 8,0 Gramm Protein
- 12,7 Gramm Kohlenhydrate (davon sind 3,0 Gramm Zucker)
- 4,8 Gramm Fett

---

<sup>4</sup> \*FISCHMUSKELEIWEIß: A: ALASKA SEELACHS (*Theragra chalcogramma*), P: PAZIFISCHER SEEHECHT (*Merluccius productus*), H: HOKI (*Macruronus magellanicus*).