



# Lebensmittel-Wahrheiten

Was steckt wirklich drin?



# Wirklich ohne Zusatzstoffe?

- „ohne Geschmacksverstärker“ ?
- Als Geschmacksverstärker wird Hefeextrakt eingesetzt, dadurch wird Glutamat freigesetzt.
- Hefeextrakt muss nicht gekennzeichnet werden.





# Die richtige Herkunft des Ei's

- Nicht die Packstellenummer gibt die Herkunft an
- Der Stempel auf dem Ei gibt die Herkunft an
- Verarbeitete Eier, sind meist aus holländischer Käfighaltung





# Machen „Diät“ Produkte wirklich Schlank?

- Nein – Diätprodukte machen keine Schlanke Linie
  - Für Diabetiker hergestellt
  - Meist kalorienreicher
  - Überteuert
  - Beruhigt das schlechte Gewissen





# Helfen Süßstoffe beim Abnehmen?

- Langzeitwirkung unbekannt
- Löst Heißhunger aus
- Vermehrte Fetteinlagerung
- Erhöhter Blutdruck und Insulinresistenz





# Stevioglycoside

- Neuer Süßstoff aus der Stevia-Pflanze
- Eigengeschmack nach Lakritz, Höchstmenge von 4mg pro kg Körpergewicht
- Kennzeichnung: Süßstoff E 960 oder Süßstoff Stevioglycoside
- Blutzucker- und blutdrucksenkend, gefäßerweiternd, Zahnbelag hemmend und antimikrobiell
- Kein Nachweis für ein erhöhtes Krebsrisiko oder Schädigung des Erbguts



# Fleisch oder Fleischreste?

- Schinkenersatz, Schinken-Imitat
- Zerkleinertes Fleisch, Fleischreste, Separatoren-Fleisch
- Bindegewebe, Dickungsmittel, Bindemittel, Zusatzstoffe, Wasser
- Formfleisch = 90% Fleisch
- Schinkenersatz = 50-80% Fleisch



# Wirklich Käse?

- Kunstkäse, Käseimitat
- Meist Fantasiebezeichnungen, wie z.B. Schlemmerstange
- Pflanzenfett, Wasser, Eiweißpulver und Aromen
- Über 50% Fett absolut







## Erkennen von Mogelpackungen

Produkte	Verpackungstext	Was steckt drin?
Eis	Pflanzenfett	Statt Milchfett nur billiges Palm-oder Kokosfett.
Fisch	Surimi	Ein Imitat aus Fischeiweiß, Geschmacksverstärker, Aromen und Farbstoffen oder Hühnereiweiß
Joghurt	Fruchtgeschmack Aroma	Der Fruchtanteil ist meist gering und mit Aromastoffen verstärkt.
Käse	Pflanzenfett	Echter Käse darf beides nicht enthalten. Käse darf nur aus dickgelegter Milch bestehen.
Fleisch, Schinken	Formfleisch Zerkleinert und geformt Zusammengefügtes Imitat	Zerkleinerte Fleischstücke, die mit Hilfe eines Enzyms (z.B. Transglutaminase) zu einem Imitat zusammengeklebt wurde.



# Wirklich leichte Zwischenmahlzeit?

- Milchschnitte, Hanuta, Knopper's und Co.
- Meist 60% Fett und Zucker
- 1 Stück Schoko-Sahne Torte hat weniger Kalorien.
- 1 verbrauchtes Glas Nutella, benötigt 10 Std. Radfahren um die Kalorien zu verbrauchen.
- Besseres Gewissen durch Zusammenarbeit mit Sportverbänden.



# Magenprobleme durch Joghurt lösen?

- Actimel, Aktivia und Co.
- Macht Gesunde Ernährung nicht leichter, nur teurer
- Keine automatische Verdauungsverbesserung
- Beweise fehlen, alles nur eigene Studien
- Buttermilch als probiotisches Lebensmittel



# Cholesterinsenkende Margarine

- Senkung des Cholesterins durch Pflanzensterine  
→ Diese senken den schlechten Cholesterinwert, lagern sich aber in Herz und Arterien wieder ab.
- Die Vererbung kann nicht gestoppt werden.
- Es werden keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindert.
- Um das der schlechte Cholesterinwert gesenkt wird müssen 100-150g Margarine pro Tag aufgenommen werden.



# Leichte Lebensmittel?

- Gummibärchen ohne Fett?



- Müsli fettreduziert?



- Wirklich fettarmer Joghurt?



# Volles oder Leeres Korn

- Zusätze von Röst- und Malzgetreide, Rüben- oder Karamellsirup
  - Helle Brötchen werden zum Vollkornbrötchen
  - Mehrkorn- oder Körnerbrötchen
  - Vollkorn muss 90% Vollkornmehle enthalten
- Zutatenliste lesen





# Zucker kann sich verstecken

- Laktose = Milchzucker
- Maltose = Malzzucker
- Fruktose = Fruchtzucker
- Glukose = Traubenzucker
- Saccharose = Haushaltszucker

4 kcal  
pro 1  
Gramm

## Zwieback

Weizenmehl, Zucker, Frischhefe, Palmöl, Glucosesirup, Traubenzucker, Invertzuckersirup, Gerstenmalzextrakt, jodiertes Speisesalz (1%), Süßmolkenpulver, Emulgator ([Sojalecithin](#)), Kondensmagermilch, Backtriebmittel (Natriumhydrogencarbonat, Kaliumcarbonat).



# Natrium?

- Natrium x 2,4 = Natrium Chlorid (Salz)
- 5g Kochsalz pro Tag
- Entstehung und Förderung von Wasseransammlungen im Körper und Bluthochdruck, vermehrte Ausscheidung von Kalzium
- Natriumarmes Mineralwasser unter 20mg NaCl pro Liter





**Um wirklich sicher zu sein,  
schauen Sie auch mal hinter  
die Fassade.**

**Danke!**