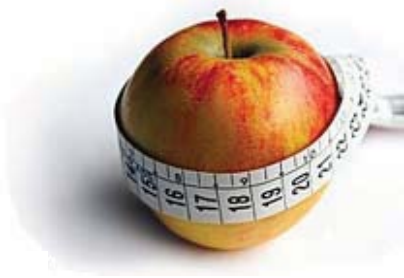


Weight Loss Challenge



Einkaufen, Etiketten verstehen und Portionsgrößen

7 Sicherheitsregeln beim Einkaufen

1. Zu Hause Einkaufsliste schreiben!
2. GLYX-Tabelle nutzen, um Liste zu erstellen
3. NIE mit leerem Magen einkaufen gehen! Unbedingt vorher eine Kleinigkeit essen, Z.B. einen Protein-Snack
4. Finger weg von Lebensmitteln, die nicht auf der Liste stehen
5. Bei der Auswahl von Lebensmitteln gleicher Art die Etiketten studieren und dabei auf wenig KH und viel Proteinanteil achten
6. Vermeiden Sie tiefgefrorene Fertiggerichte und/oder Gerichte für die Mikrowelle
7. Lassen Sie sich nicht von der Werbung verführen, Süßigkeiten, ungesunde Snacks o.Ä. zu kaufen

Auf jedem verpackten Lebensmittel, welches Sie im Laden kaufen, müssen die Zutatenliste und das Gewicht stehen. Dazu sind die Lebensmittelhersteller vom Gesetz her verpflichtet. Zusätzlich informieren viele Hersteller auch über die Nährwerte. Diese Informationen erleichtern uns beim Einkaufen die Wahl gesunder Lebensmitteln.

Zutatenliste:

Die Zutatenliste ist so aufgebaut, dass sämtliche Zutaten, die in einem Produkt enthalten sind, aufgelistet werden und zwar in mengenmäßig absteigender Reihenfolge. Das heißt, die erste Zutat in der Liste ist auch jene, die in der Rezeptur prozentual den größten Anteil ausmacht. Es lohnt sich, die Zutatenliste zu lesen, denn auch wenn man Lebensmittel relativ gut kennt, ist man immer wieder erstaunt, wie weit vorne zum Beispiel bei Müeslimischungen Zucker erscheint oder bei Crunchy-Müsli Pflanzenfett.

Nährwerte:

Werden Nährwerte deklariert, sind dies im Normalfall der **Energiewert** sowie der Gehalt an **Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett**. Immer mehr sieht man auch Nährwertangaben, die etwas ausführlicher sind und zusätzlich zu den bereits genannten auch noch den Gehalt an **Zucker, gesättigte Fettsäuren, Ballaststoffen** (Nahrungsfasern) und **Natrium** enthalten. Hier ist ganz wichtig zu beachten, dass ein Produkt durchaus ohne Zugabe von Kristallzucker hergestellt wird und trotzdem wird bei den Nährwerten Zucker deklariert. Dies ist dadurch zu begründen, dass bei den Nährwerten der Begriff Zucker auch Milchzucker, Fruchtzucker, Malzzucker, Traubenzucker (= Glukose = Dextrose) usw. einschließt, resp. dass einige Lebensmittel auch natürlich Zucker enthalten (z.B. Trauben). Jedoch wenn ein Produkt aus einem Konzentrat hergestellt wird (z.B. Saft), in dem Kristallzucker drinnen ist, aber beim Streckungsprozess nicht Zucker zugesetzt wird, darf man „ohne Zuckerzusatz“ deklarieren und der Konsument meint meist automatisch, dass generell kein Zucker drinnen sei..., was leider nicht stimmt. Nährwerte müssen pro 100 g oder pro 100 ml angegeben werden. Es ist nun wichtig, diese auf die Verzehrsmenge umzurechnen. Enthält zum Beispiel ein Pizza 10 g Fett pro 100 g, erscheint dies auf den ersten Blick nicht viel. Isst man aber die ganze Pizza, die 350 g wiegt, nimmt man mit dieser Pizza 35 g Fett in einer einzigen

Mahlzeit zu sich. Umgekehrt enthalten z. B. die Herbalife Proteinriegel pro 100 g 13 g Fett. Dies entspricht 4.5 g Fett pro Riegel.

Sie können sofort beginnen, eine gesunde Wahl für Ihr Leben zu treffen, gehen Sie einfach in Ihre Küche und studieren die Nährwertangaben auf einigen Lebensmittelverpackungen. Wenn Sie Kalorien, Fette oder Kohlenhydrate nachrechnen, ist es wichtig zu wissen, wie diese Zahlen in Ihrem Essen berechnet werden.

- Portionsgröße : definiert eine normale Portion dieses Lebensmittels bzw. Maßeinheiten wie Tassen, Teelöffel etc., die Information über kcal, Proteinmenge, Fett etc. ist berechnet auf Grund dieser Maßeinheiten.
- Gesamtmenge Fett: beachten Sie die Menge von g Gesamtfett in Ihrer Portion. Fettarme Lebensmittel beinhalten 3g Fett oder weniger pro Portion

- **Gesamtmenge Kohlehydrate (KH): Beachten Sie eher die gesamte Menge an KH, als die enthaltenen Gramm an Zucker.** Schaut man nur auf die Zuckermenge, lässt man womöglich Obst u. Milchprodukte weg, weil man denkt, sie enthielten zu viel Zucker (aber Fruchtzucker, Milchzucker), und isst stattdessen z.B. zu viel Frühstückscerealien, die zwar keinen Zucker, aber eine Menge KH enthalten. Die g Zucker und Ballaststoffe werden als Teil der Gesamtmenge an KH gezählt. Hat also ein Lebensmittel 5g Ballaststoffe oder mehr pro Portion, ziehen Sie die g Ballaststoffe vom Gesamtgewicht der KH ab für eine exaktere Schätzung der enthaltenen KH.
- **Zu den Zuckeralkoholen (auch bekannt als Polyalkohole) gehören Sorbitol, Xylitol und Mannitol (sogenannte Zuckeraustauschstoffe), sie haben weniger Kcal als Zucker und Stärke, obwohl die Verwendung von Zuckeralkoholen in einem Produkt nicht bedeuten muss, dass dieses Produkt wenig KH enthält. Beachten Sie bei den Nährwertangaben immer die g KH.** Die g Zuckeralkohole laufen unter der Rubrik **Gesamte KH** und sind unter Ballaststoffen und Zucker aufgelistet. Sie müssen nur dann auf einem Etikett aufscheinen, wenn eine Angabe bzgl. Zuckeralkohol oder Zucker gemacht wird, wenn Zuckeralkohole enthalten sind.
- **Tagesbedarf:** Zeigt an, wie viel von einem spezifischen Nährstoff in einer Portion enthalten ist im **Rahmen einer 2000 Kcal Diät**. Ein Produkt gilt als ein guter Lieferant eines best. Nährstoffes, wenn eine Portion 10% bis 19% des Tagesbedarfs liefert. Ein Anteil von 20% oder mehr des Tagesbedarfs gilt als hoch. Ist der Anteil nur 5% oder weniger, enthält das Lebensmittel wenig von diesem Nährstoff.

Quelle : American Diabetes Association. www.diabetes.org

International gibt es ein Projekt, das der Portionsgröße Rechnung trägt bei der Angabe der Nährwerte. **Das heißt, die Nährwerte werden zusätzlich auch auf die Portionsgröße umgerechnet.** Es ist wichtig, dass diese Umrechnung gemacht wird, damit man sich ein Bild machen kann, wie groß die Nährwertzufuhr effektiv ist, wenn Sie eine Portion des Lebensmittels essen. Zusätzlich werden Energie, Zucker, Fett, gesättigten Fettsäuren und Salz / Natrium in Bezug auf die Portionsgröße angegeben. Die Angaben zu den einzelnen Nährwerten sind allerdings mit Vorsicht zu genießen. **Es wird hier von einem Grundumsatz von 2000 kcal ausgegangen und von einem Proteinbedarf von ca. 50 g. Wie Sie aber Ihrer Tanita-Auswertung entnehmen können, liegt bei den meisten Personen der Grundumsatz deutlich unter 2000 kcal.** Und wie Sie auch schon gehört haben, ist der Proteinbedarf wesentlich höher als 50 g. Also lassen Sie sich durch diese Informationen nicht irreführen.

Werden Vitaminen und Mineralstoffe bei den Nährwerten aufgeführt, muss zusätzlich zum Gehalt auch informiert werden, wie viel % des empfohlenen täglichen Dosis) (EDT) oder empfohlener täglicher Bedarf (ETB) der Gehalt ausmacht. Auch hier ist es ganz wichtig, dass nicht der Wert pro 100 g oder 100 ml betrachtet wird, **sondern die Umrechnung auf eine Portion gemacht wird**. Zu erwähnen ist, dass die festgelegten **EDT-Werte dem Minimum entsprechen, damit der Körper funktioniert. Vergessen Sie aber bitte nicht, das Minimum entspricht nicht dem Optimum! Zudem steigt durch verschiedene Begebenheiten der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen stark an**. Auf dieses Thema wird aber zu einem anderen Zeitpunkt intensiver eingegangen.

Teller – Portionsgröße

Viele von uns haben als Kinder gelernt, dass man den Teller leer essen soll. Zudem galt ein Restaurant lange als gut, wenn man extra große Portionen erhielt. Auch Buffets, an dessen Köstlichkeiten man sich satt essen konnte, gewannen stetig an Beliebtheit. Dieser Überfluss an Nahrungsmittel und das Essen als Nebensächlichkeits (man schaut nebenbei fern und realisiert gar nicht, was man nebenbei alles isst) ließen uns verlernen, **auf den eigenen Körper zu hören und wahrzunehmen, wann wir satt sind**.

Anstelle von sich über die Menge Kohlenhydrate oder Fett von bestimmten Nahrungsmitteln zu sorgen, soll man vermehrt der Portionsgröße Beachtung schenken. **Nur weil man eine Mahlzeit serviert bekommt, heißt das noch lange nicht, dass Sie auch alles bis auf den letzten Bissen aufessen müssen**.

Ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten mit Proteinen – diese sättigen besser!

Streichen Sie Produkte aus Weißmehl von Ihrer Menüliste:

Wenn Sie Produkte essen, die aus Weißmehl hergestellt worden sind, erhält Ihr Körper nur 'leere' Kalorien. Die wertvollen Bestandteile des Weizenkorns

werden beim Herstellen von Weißmehl abgesondert, so dass das Weißmehl praktisch keine Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe mehr enthält. Wichtig ist hier auch zu wissen, dass braunes **Brot nicht zwingend gesundes Vollkornbrot sein muss. Brot erhält seine braune Farbe zum Teil auch durch die Zugabe von Malz oder Malzextrakt. Um sicher zu sein, dass Sie wirklich Vollkornbrot kaufen, müssen Sie die Zutatenliste lesen**. Wenn Sie Brot in der Bäckerei kaufen, muss Ihnen die Verkäuferin die gewünschte Auskunft über die Zutaten ebenfalls geben können. Also fragen Sie ungeniert nach einem Brot aus Vollkornmehl - Sie werden ein entsprechendes Produkt erhalten.

Denken Sie, bevor Sie essen

Bewusst essen ist ein anderer Weg, der Ihnen helfen kann, die Portionsgröße zu kontrollieren:

- Seien Sie aufmerksam und beachten Sie, was Sie essen und wie viel Sie essen
- Essen Sie **langsam und kauen Sie jeden Bissen 20x (!)**, lassen Sie sich jeden Bissen schmecken
- Nehmen Sie wahr, wie oft sie essen
- Genießen Sie Ihr Essen

Durch bewusstes Essen überwachen wir die Auswahl unserer Nahrungsmittel und wir geben unserem Körper die Möglichkeit zu antworten auf das, was wir konsumiert haben. Auf diese Art und Weise können wir das Essen genießen, die Freude am Kochen und Essen miteinander teilen und dabei erkennen, wann wir genug gegessen haben, so dass wir uns nicht überessen.

Zucker und seine Namen

Nicht immer steht Zucker drauf, wo Zucker drin ist. Zucker hat viele Namen, von denen nur einige leicht zu erkennen sind. Bedenken Sie auch, dass Kohlenhydrate nichts anderes sind, als eine Aneinanderreihung von Zuckermolekülen. So werden z.B. auch einige Zuckersorten aus Stärke hergestellt. Wer auf den Zuckergehalt in der Nahrung achten will, muss damit rechnen, dass bei den Nährstoffen nur die Kohlenhydrate angegeben sind, bei den Inhaltsstoffen der Name des Zuckers, der dazugehört. Hier haben wir eine Liste erstellt, die Ihnen helfen soll, Zucker auf den Zutatenlisten von Nahrungsmitteln zu erkennen.

Traubenzucker: Natürlicher Zucker, der in vielen süßen Früchten vorkommt. Weitere Namen sind **Dextrose oder Glukose**. Der im Handel befindliche Traubenzucker wird normalerweise aus Kartoffelstärke oder Maisstärke hergestellt. Er ist chemisch genau so aufgebaut, wie die Glukose im Blut. Deshalb wird er bei der Verdauung sofort in den Blutkreislauf aufgenommen. Traubenzucker ist ein **Einfachzucker** (Monocaccharid) gehört deshalb zu den eher ungesunden Energiespendern.

Fruchtzucker/Fruktose: Natürlicher Fruchtzucker kommt in süßen Früchten vor. Als **Einfachzucker** (Monosaccharid) ist er Bestandteil vieler Zuckerverbindungen. Er ist auch im Haushaltszucker enthalten. Er muss aber bei Diabetikern bei der BE (Broteinheit) Berechnung berücksichtigt werden.

Saccharose: Dies ist eine chemische Bezeichnung für **weißen Haushaltszucker**. Saccharose wird aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellt. Er ist ein **Zweifachzucker**. (Chemisch werden ein Molekül Traubenzucker und ein Molekül Fruchtzucker miteinander verbunden.)

Brauner Zucker: Dieser Zucker ist grob auskristallisiert und entsteht als Zwischenprodukt bei der Herstellung von Zucker. An ihm haftet noch **Sirup** an, der den Zucker braun färbt und ihm eine klebrige und feuchte Konsistenz verleiht. Brauner Zucker ist nicht gesünder, als normaler Haushaltszucker.

Rohrzucker: Normaler weißer Zucker, der aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben hergestellt wurde. Rohrzucker ist gleichbedeutend mit **Saccharose**.

Raffinade: Raffinade ist der am häufigsten gebrauchte Haushaltszucker. Er besteht zu 99,9 Prozent aus **Saccharose**.

Stärkezucker: Unter diesem Begriff werden alle Zuckerarten zusammengefasst, die aus Stärke hergestellt wurden, z. B. aus Maisstärke. Dazu gehören u. a. Stärkesirup, Glukosesirup, Fruktosesirup, Maltodextrin. Stärkezucker findet in der Industrie immer weitere Verbreitung und wird häufig als Alternative zur Raffinade verwandt.

Laktose: Diese Form des Zuckers kommt in der Muttermilch und in der Milch von Säugetieren vor. Laktose wird auch Milchzucker genannt und besteht aus **Glukose** und Galaktose. Laktose wird in der Pharmakologie häufig als Grundlage für Tabletten gebraucht.

Wie stark sich der Blutzuckerspiegel erhöht, hängt von der Art des Zuckers ab. Diese Unterteilung zeigt, dass Kohlenhydrate nur ein anderes Wort für Zucker ist. Zucker ist der eigentliche **Energieförderer**. Die **Einfach- und Zweifachzucker** liefern praktisch sofort Energie. Sie sind z.B. für **Diabetiker** gefährlich, weil sie den Blutzuckerspiegel sofort erhöhen. **Vielfachzucker** (Polysaccharide, z. B. pflanzliche und tierische Stärke) müssen für die Verwertung erst aufgespaltet werden. Deshalb erhöhen sie den Blutzuckerspiegel nur langsam. Ein großes Problem für viele sind die unglaubliche Vielfalt der Namen, hinter denen sich Zucker versteckt. Bedenken Sie auch, dass in vielen Getränken nicht Zucker als Inhaltsstoff angegeben ist, sondern der Kohlenhydratgehalt. Dahinter verbirgt sich dann ein Zuckerstoff.

Glykogen: Der Körper kann Kohlenhydrate, die ja eine Aneinanderreihung von Zuckermolekülen sind, nicht direkt verwerten. Sie werden im Körper zu Glykogen umgewandelt und dann in der Leber und in den Muskelzellen gespeichert.

Der Speicherplatz ist aber begrenzt. Wenn er voll ist, wird der Rest in Fett umgewandelt und wandert in die Fettdepots.