

Vorsicht vor Fett-Fallen im Supermarkt

Worauf Sie beim Einkauf achten müssen, und wie Sie Kalorien-Bomben erkennen

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT
Fertigpulver für Cappuccino und Latte Macchiato sind kleine Dickmacher mit großer Wirkung. 23 Stückchen Zucker sind in 100 Gramm Fertigpulver für Cappuccino. Damit landen in jeder Tasse Fertig-Cappuccino automatisch knapp drei Stück Zucker.

Zu diesem Ergebnis kommt Ernährungswissenschaftlerin Julia Kellersmann-Wulf (31). Für den „Anti-Diät-Club“ hat sie im Supermarkt Zucker- und Fett-Fallen aufgespürt. Das bedenkliche Fazit: Wer bewusst einkaufen möchte und auf gesunde Lebensmittel ohne unnötig viel Kalorien achten will, der muss sich Zeit nehmen und die Zutatenlisten genau lesen. Das Dumme ist: Nicht überall steht drauf, was drin ist. Nur bei Diät-Produkten

Kölner Stadt-Anzeiger

**Anti
Diät-Club**

sind Nährwertangaben Vorschrift. Bei allen anderen Lebensmitteln sind Angaben über Kalorien, Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß eine freiwillige Leistung des Herstellers.

Natürlich legen es längst nicht alle Hersteller darauf an, den Verbraucher zu täuschen. Aber auch die gute Absicht vieler Lebensmittelproduzenten kann in die Irre führen, was an der Käse-

theke gut zu belegen ist. Dort verirren einen Angaben über „Fett in Trockenmasse“ (Fett i.Tr.) und „Fett absolut“. Ein Beispiel: „Edamer-Käse, 40 Prozent i.Tr.“ steht direkt neben „Edamer-Käse, 17 Prozent Fett absolut“. Man könnte der irren Auffassung unterliegen, dass zwischen beiden Sorten 23 Prozent Fett-Unterschied liegen. Die „40 Prozent i.Tr.“ entsprechen allerdings einem Wert von 21 Prozent Fett absolut (siehe Grafik). Zwischen dem ausgewiesenen mageren Edamer mit 17 Prozent Fett absolut und dem „regulären“ Käse mit „40 Prozent i.Tr.“ liegen also nur vier Prozent Unterschied im Fettgehalt. Das Fatale daran: Die niedrige Fettangabe könnte die Verbraucher dazu animieren, ruhig mal etwas mehr von dem 17-Prozent-Käse zu essen, „weil er ja so mager ist“. Aber dieses „Mehr“ landet dann ganz sicher auf den Hüften.

Mit gutem Gewissen konsumiert werden meist die fettreduzierten Joghurts. Doch worauf die meisten nicht achten: Der Zuckergehalt ist nach wie vor enorm. Daher lohnt sich ein Blick auf die Tabelle, die auf dem Becher aufgedruckt ist. Joghurt bestimmter Marken mit 0,1 Prozent Fett haben pro 100 Gramm immer noch 82 Kalorien und 15 Gramm Zucker, was sieben Stückchen Zucker entspricht. Bei Angaben von neun Gramm Zucker pro 100 Gramm sind immerhin noch vier Stückchen Zucker im Spiel. Außerdem kommt bei allen Fruchtjoghurts noch hinzu: Sie sind höchstens mal an einer Frucht vorbeigeschwebt. Was nach Erdbeere, Kirsche oder Pfirsich schmeckt, sind lediglich die künstlichen Aromastoffe, hier und da ergänzt mit gepressten Fruchtfasern oder einem Mini-Stückchen Alibi-Frucht.

Eine gute Portion Zucker muss derjenige abtrainieren, der sich mit den großen Bechern Fruchtbuttermilch schlank trinken will, denn in einem halben Liter Fruchtbuttermilch werden durchschnittlich 20 Stück Zucker verarbeitet.

Ein Trostpflaster im Reich des Süßen sind lediglich die Schokoladen. Wer nicht an Diabetes lei-

FETTGEHALT IN KÄSESORTEN

Gruppe	Sorte	Fett in Trockenmasse (Fett i.Tr.)	Fettgehalt absolut in 100g Käse
Hartkäse	Emmentaler, Bergkäse	45 %	27,5g
Schnittkäse	Gouda, Edamer, Tilsiter	30 %	14,7g
		40 %	21,2g
		45 %	24,8g
		50 %	28,5g
		60 %	36,6g
Weichkäse	Camembert	30 %	11,4g
		40 %	16,8g
		45 %	19,8g
		50 %	23,0g
		60 %	31,2g
	Brie	45 %	19,8g
		50 %	23,0g
		60 %	31,2g
	Romadur, Limburger	20 %	7,0g
		30 %	11,4g
		40 %	16,8g
		45 %	19,8g
	Romadur	50 %	23,0g
		60 %	31,2g
Frischkäse	Frischkäse, Magerquark	60 %	32,0g
		10 %	0,2g

Köln: Grafik: KÖLN

det, muss auch nicht zu Diät-Schokoladen greifen, um Kalorien zu reduzieren, sondern kann die gängige Ware kaufen. Der Kalorienunterschied ist unerheblich. Kellersmann-Wulf: „Diät-Produkte sind wirklich nur für Menschen gedacht und geeignet, die an Diabetes erkrankt sind. Wer darauf hofft, mit solchen Produkten abzunehmen, der irrt.“

So auch in der Annahme, dass Cornflakes der „Light“-Version kalorienarm sind. Oft ist das Gegenteil der Fall, wie im Supermarkt-Regal zu sehen ist. Neben den normalen Cornflakes mit 370 Kalorien pro 100 Gramm und acht Prozent Zucker (das sind acht Gramm) sowie 0,7 Gramm Fett stehen die „Leichten“ Spezial-Flakes mit 373 Kalorien pro 100 Gramm, 17 Prozent (17 Gramm) Zucker und einem Gramm Fett.

60 Gramm Fett pro Tag kann eine Frau konsumieren, ein Mann bis zu 80 Gramm, für Kinder reichen 40 Gramm. Mit einer Tüte Chips sind fast zwei Drittel des Tagesbedarf eines Erwachsenen an Fett gedeckt. Und selbst „Light-Chips“ bringen es immerhin noch auf 24 Gramm Fett pro

100 Gramm. Der Griff zu den Gummibärchen als oft gepriesene Alternative ist auch nicht besser. Geworben wird auf den Tüten mit dem Spruch „ohne Fett“, was Julia Kellersmann-Wulf besonders ärgert. „In Gummibärchen war noch nie Fett enthalten“, sagt sie zu der irreführenden Werbung. Die „fettfreien“ Gummibärchen aber haben leider 84 Prozent Zucker pro 100 Gramm, das sind 32 Stückchen Zucker.

Dafür kommen in manchen Broten mit gesunder Färbung ganz andere Dinge vor. Nicht jedes Brot, das Schwarzbrot heißt, hält sein Versprechen. Viele Brotsorten werden mit Malz- oder Karamel-Sirup dunkel gefärbt und gaukeln dem Verbraucher gesunden Konsum vor. Im Gegenteil, durch den Zuckergehalt stellt sich nach dem Genuss dieser „manipulierten“ Brote schnell wieder Hunger ein. Wer sicher gehen will, dass er ein gutes Brot kauft, das lange sättigt, sollte darauf achten, dass zum Beispiel Vollkorn-Roggenmehl oder Vollkornschrot verwendet wurden – wichtig ist auf jeden Fall der Zusatz „Vollkorn“.



Wer sich gesund ernähren will, muss die Zutaten prüfen.

BILD: RAUF KRIEGER