

Wie Fräulein Immersatt begann



Fräulein Immersatt würde es ohne die heutige digitale Welt und ohne Social Media gar nicht geben. Denn Elisa und Loreen, die Gesichter hinter diesem süßen Fräulein, haben sich genau in dieser digitalen Welt kennengelernt. Wir können heute eigentlich gar nicht mehr genau sagen, wie wir uns dort gefunden haben, aber aufgrund gemeinsamer Interessen wie gesunder Ernährung und Sport folgten wir einander und verfolgten so auch das Leben der Anderen.

2016 stellten wir fest, dass wir tatsächlich zeitgleich schwanger waren – eine weitere Gemeinsamkeit. Wir tauschten uns immer mehr aus über Themen wie eine ausgewogene Ernährung oder auch Sport in der Schwangerschaft und natürlich ebenso über unseren Alltag. Es war einfach schön, dass sich hier zwei vermeintlich fremde Frauen fanden und so viel Gesprächsstoff hatten. Aber dann nahm die Geschichte von Elisa und Loreen noch einmal eine ganz neue Wendung.

Im Dezember 2016 traf Loreen, die eigentlich in Lünen wohnt, aber gerade aufgrund geschäftlicher Termine ihres Mannes in Hamburg war, in einem kleinen Café in Hamburg auf Elisa. Sie erkannten sich direkt und begrüßten sich freudestrahlend mit den Worten: »Das gibt's doch nicht...«. Von dieser Sekunde an standen unsere Handys kaum noch still. Es fing an mit Nachrichten und endete in endlos langen Telefonaten über Gott und die Welt. Im Vordergrund stand auch hier immer die gesunde Ernährung. Nun, da wir beide Mamas waren, wurde das Thema Ernährung noch einmal aus einer ganz anderen Perspektive beleuchtet. Es ging von nun an nicht mehr nur um die eigene Lebensweise, sondern auch um die unserer Kinder.

Aber auch andere Zufälle ließen uns schmunzeln und immer mehr glauben, dass unsere Begegnung eben kein Zufall war: Sei es das exakt gleiche Tattoo-Motiv auf unserem Körper, der ähnliche berufliche Lebenslauf oder aber eben auch der große Wunsch, etwas erschaffen zu wollen, mit dem wir informieren, inspirieren und in erster Linie helfen können. Nach stundenlangen Gesprächen und vielen Ideen stand endlich fest, es ist Zeit, zu handeln. Am 21. November 2017 startete unser Blog Fräulein Immersatt.

Das Wort »Immersatt« stand schnell fest. Es sollte eben nicht um irgendwelche Diäten gehen, sondern um einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil. »Immer satt mit gesunden Lebensmitteln« war von nun an die Devise. Tja, und auch das »Fräulein« war schnell entschieden. Schließlich sollten besonders Eltern bzw. ihre Kinder erreicht werden. Es sollte sich weniger um eine Marke, vielmehr um eine kleine Persönlichkeit handeln. Ein kleines, freches Mädchen, das dich verschmitzt anlächelt und dir mit Rat und Tat zur Seite steht.

Fräulein Immersatt ist unsere große Leidenschaft, unser Baby. Vielleicht wurde an dem besagten 21. November nicht nur Fräulein Immersatt, sondern auch ein kleiner Teil von uns neu geboren ...

Warum zuckerfrei?



Die Chemiker unter uns sehen es ganz einfach: Im Grunde ist Zucker nur ein Kohlenhydrat. Dabei wird unterschieden zwischen Einfachzucker, wie Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose), und Zweifachzucker, wie zum Beispiel unser Haushaltszucker (Saccharose). Dieser besteht sowohl aus Glukose als auch aus Fruktose. Zweifachzucker bedeutet: Es gibt zwei Zuckermoleküle, das heißt die doppelte Menge.

Zucker gibt es seit Tausenden von Jahren. Das Zuckerrohr wurde schon 500 v. Chr. in China und Indien

angebaut. Die Gewinnung von Zucker aus unserer bekannten Zuckerrübe begann erst im 18. Jahrhundert. Der Mensch hat seine Gier nach Süße lange Zeit nur über Obst gestillt. Und das auch noch selten, denn Obst gehörte zu den Luxusgütern. Nicht jede Bevölkerungsschicht hatte die Möglichkeit, ausreichend und gesund zu essen. Getreide stand daher oft auf dem täglichen Speiseplan.

Heutzutage ist Zucker zu einem der größten Probleme unserer Ernährung geworden. Das Problem betrifft uns alle und es betrifft uns überall auf der Welt.

80

Prozent

aller Lebensmittel im Supermarkt enthalten zugesetzten Zucker

15

Stück

Würfelzucker sind in manchen Limos enthalten

35

Kilogramm

Zucker isst jeder Deutsche pro Jahr an Zucker

Ärzte und Ernährungswissenschaftlicher werden nach und nach aufmerksamer auf die Verbreitung von Krankheiten, die in Zusammenhang mit Zucker stehen. Einige Länder haben bereits versucht, den Zuckerkonsum über eine Zuckersteuer einzudämmen. So wurden zuckerhaltige Lebens-

mittel um ein Vielfaches teurer. Ein Modell auch für Deutschland?

Um zu verstehen, was Zucker in unserem Körper alles auslöst, müssen wir seine Wirkungsweise beleuchten. Wir müssen begreifen, warum er so schädlich für uns ist.

Was beim Verzehr von Zucker im Körper passiert

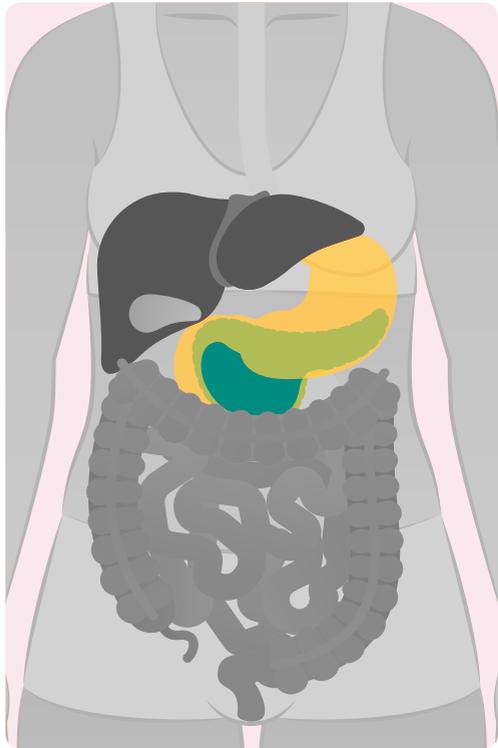
Essen wir Zucker oder Speisen mit Zucker gelangt dieser, wie jedes andere Nahrungsmittel auch, zuerst einmal in unseren Mund. Dort werden die Geschmacksknospen aktiviert. »Süß« ist eine unserer fünf Geschmacksempfindungen neben bitter, sauer, salzig und umami (würzig).

Als nächstes gelangt der Zucker in den Magen, wo unsere Nahrung zerlegt wird, und dann weiter in den

Dünndarm. Über die Dünndarmwand gelangt der Zucker auch in unser Blut. Wir brauchen Energie und Zucker ist unter anderem ein Energielieferant. Allein unsere Gehirnzellen brauchen täglich 140 Gramm Glukose. Die Glukose muss also in die Zellen transportiert werden. Kein Problem, unsere Bauchspeicheldrüse hat den Auftrag verstanden und produziert Insulin. Dieses Hormon ist eine Art Schlüssel, das die

Zellen »aufschließt«. Überschüssiger Zucker wird eingelagert. Man könnte ihn ja später noch gebrauchen. Also ab damit in die Fettzellen. So weit, so gut.

Essen wir z.B. einen Apfel, braucht unser Körper eine gewisse Zeit, um diesen in seine Einzelteile zu



zerlegen. Es gibt Faserstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Flüssigkeit und so weiter: Der Zucker gelangt somit langsam in unser Blut. Kein Stress für die Bauchspeicheldrüse. Anders ist es, wenn wir zum Beispiel Weingummi essen. Der kristallisierte, industrielle Zucker ist schon in seine Bestandteile zerlegt. Er liegt damit in seiner reinsten Form vor:

Unser Körper wundert sich nun, denn er muss den Zucker gar nicht erst zerlegen. Doch die Bauchspeicheldrüse kommt aus der Arbeit nicht mehr raus. Sie muss sehr viel Insulin produzieren. Der industrielle Zucker ist nämlich einfach in unser Blut gerauscht. Ohne Bremse, ohne Schranke. So viel Energie brauchen die Zellen gar nicht. Also gilt: jeglichen Überschuss einfangen und ab in die Fettdepots damit.

Es ist ein großer Unterschied, ob wir natürlichen Zucker oder industriell hergestellten Zucker zu uns nehmen. Heutzutage versteckt sich der industrielle Zucker in fast allen Lebensmitteln. Wir nehmen ihn also sehr häufig unbewusst zu uns. Dazu zählen nicht nur die Süßigkeiten, die wir uns ab und an gönnen. Nein, wir sprechen von Käse, Joghurt, Wurst, Tiefkühlgerichten, Backwaren, Soßen, Getränken und und und. Die Liste ist unendlich lang. Mindestens drei von vier Produkten ist Zucker zugesetzt. Erschreckend, oder?

Zuckerkonsum kann zu einer Sucht werden. Entscheidest du dich, ihm Lebewohl sagen, sind sogar richtige Entzugserscheinungen normal. Der Körper fordert den Zucker regelrecht ein. Den Zustand der Unterzuckerung nennt man »Sugar-Blues«. Man fühlt sich groggy und müde, so richtig abgeschlagen eben. Den sogenannten »Heißhunger« hattest du sicherlich auch schon einmal? Unser Gehirn ist darauf programmiert und wir können dann an nichts anderes denken als an etwas Süßes. Dies tritt sogar auf, wenn wir vorher vermeintlich nichts Süßes gegessen haben, aber in unserer Fertiglasagne war eben doch Zucker. Wir wollen dann nur eins, und zwar mehr: Ernähren wir uns viel und oft von zuckerhaltigen Lebensmitteln, kann dies schwerwiegende Folgen haben.

70

Gramm

Zucker essen wir täglich im Durchschnitt. Empfohlen sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) 25 Gramm.

Gefahren bei übermäßigem Zuckerkonsum

Zu viel Zucker macht dick, das weiß jeder. Aber was stecken noch für Gefahren hinter einem übermäßigen Zuckerkonsum? Welche Krankheiten können wohlmöglich durch zu viel Zucker gefördert werden? Und hat der Zucker tatsächlich auch Auswirkungen auf unsere Psyche? Genau diese Fragen haben wir uns in der Vergangenheit gestellt. Wir haben recherchiert und die Antworten hierzu haben uns schockiert.

Fangen wir doch einmal mit der ersten Behauptung an: Zucker macht dick. Aber warum eigentlich? Schließlich hat Zucker im Vergleich zu seinem Kollegen, dem Fett, deutlich weniger Kalorien. Dennoch gibt es einen ganz entscheidenden Faktor; warum Zucker uns dick macht. Kurz zusammengefasst: Wenn du Zucker isst, steigt dein Blutzuckerspiegel an. Die Insulinausschüttung findet statt, damit die Kohlenhydrate in die Zellen geschleust werden. Dein Körper kann aber diese Fülle an Süße gar nicht aus deinem Blutkreislauf herausbefördern und speichert sie als Körperfett. Zudem führt die Insulinausschüttung zu den dir vielleicht bekannten Heißhungerattacken und setzt so immer und immer wieder den Kreislauf des Überessens in Gang. Übergewicht bzw. Adipositas ist dabei längst nicht mehr die einzige Folge eines übermäßigen Zuckerkonsums. Denn zu viel Zucker macht dich nicht nur dick, sondern auch krank.

Es gibt mittlerweile zahlreiche Erkrankungen, die durch zu viel Zucker ausgelöst oder gefördert werden können:



Karies und Zahnbeschwerden

Neben dem Übergewicht ist das wohl die mit Abstand bekannteste Folgeerscheinung von zu viel Zuckerkonsum. »Kind, iss nicht so viele Süßigkeiten, sonst bekommst du schlechte Zähne.« Jeder von uns hat auch diesen Satz schon einmal gehört, oder? Und es ist leider kein Märchen, welches dir deine Eltern gemeinerweise erzählt haben. Jeder Zahnarzt würde dir bestätigen, dass Zucker ein wahrer Zahnkiller ist.

Natürlich greifen nicht nur süße Lebensmittel deine Zähne an, sondern auch die zuckerhaltigen Getränke. Gerade bei den Kleinsten sollten wir darauf achten, dass sie süße Getränke (Folgemilch, Säfte und Co.) nicht aus ihrer Babyflasche nuckeln – schon gar nicht nachts, wenn die Zähne nach dem Verzehr nicht geputzt werden. Karies selbst ist eine Erkrankung deiner Zähne, die durch den Stoffwechsel von Bakterien entsteht. Karies entsteht genauer gesagt, wenn die im Zahnbelag enthaltenen Bakterien über einen langen Zeitraum hinweg Zucker aus deiner Nahrung in Säure umwandeln. Diese Säure macht deinen Zahnschmelz porös, so dass kleine Mikroorganismen in den Zahn eindringen und zerstören können. Und schon hast du Karies. Diese Übersäuerung kann sich außerdem negativ auf den Zahnhalteapparat auswirken und Erosionen am Zahn hervorrufen.

Diabetes

Bei Diabetes, auch »Zucker« genannt, wird zwischen Diabetes Mellitus Typ 1 und Typ 2 unterschieden. Diabetes Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung, die häufig bereits in der Jugend auftritt, auch »juvener Diabetes« genannt. Die Bauchspeicheldrüse kann



hier aufgrund körpereigener Fehlmechanismen das Hormon Insulin nicht selbst herstellen, weshalb es zu einem absoluten Insulinmangel kommt. Die Ernährung oder der Zuckerkonsum der Betroffenen spielen hierbei keine Rolle.

Ganz anders sieht es beim Diabetes Typ 2 aus. Hier liegt die Ursache tatsächlich sehr oft in einer Fehlernährung und/oder im Bewegungsmangel des Patienten begründet. Wir versuchen es einmal in ganz einfachen Worten zu erklären. Aufgrund der Überernährung herrscht in deinem Körper ständig ein hoher Blutzuckerspiegel. Deine Bauchspeicheldrüse schütet wieder und wieder Insulin aus. Der viel zu hohe Insulinspiegel in deinem Körper führt dazu, dass der Sensibilitätsverlust gegenüber Insulin weiter ansteigt. Nach einiger Zeit versagen dann die insulinproduzierenden Zellen aufgrund der starken Überbelastung.

Diabetes manifestiert sich durch die sinkende Fähigkeit deines Körpers, Blutzucker abzubauen. Aber – und jetzt kommt es: Diabetes Typ 2 kann gerade zu Beginn der Erkrankung gut behandelt werden. Wird die Erkrankung rechtzeitig erkannt, kann durch eine kohlenhydrat- bzw. zuckerreduzierte Ernährung und vermehrter körperliche Aktivität der Erkrankung entgegengewirkt werden.

Vielleicht haben wir dir bis zu diesem Punkt noch gar nicht so viel Neues erzählt. Vielleicht waren dir diese Gefahren bei Zuckerüberkonsum sogar bereits bekannt. Du fragst dich vielleicht auch gerade, was in aller Welt uns an diesen Gefahren so schockiert hat. Nun, je mehr wir uns mit dem Thema Zucker und seine Auswirkungen in unserem Körper beschäftigten, desto mehr Gefahren wurden aufgedeckt. Sei es der allgemein bekannte Bluthochdruck, welcher in der Vergangenheit auf einen zu hohen Salzkonsum zurückgeführt wurde – mittlerweile weiß man nämlich, dass der Hauptverantwortliche auch hier Zucker heißt –, oder aber die heute stark verbreiteten Darmprobleme und Unverträglichkeiten. Auch hier soll es einen Zusammenhang mit dem viel zu hohen Kohlenhydrat- bzw. Zuckerkonsum in unserer Gesellschaft geben. Zu viel Zucker in deinem Körper führt außerdem zu Haut- und Haarproblemen und soll ebenso Alzheimer und Depressionen fördern.

Und auf zwei weitere mögliche Gefahren des Zuckers möchten wir noch etwas Genauer eingehen.

Krebs

Ja, du hast richtig gelesen. Die Krankheit, welche uns Deutschen am meisten Angst einjagt, soll etwas mit unserem Zuckerkonsum zu tun haben. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine zuckerreiche Ernährung bei der Entstehung und beim Wachstum von Krebszellen eine große Rolle spielt. Denn, um leben zu können, brauchen sie Zucker. Er ist sozusagen der perfekte Treibstoff. Ein hoher Blutzucker, wie er in deinem Körper entsteht, wenn du Süßigkeiten, Weißbrot usw. isst, soll ideal sein für jegliches Zellwachstum. Zucker und Krebs stehen demnach in einer engen Verbindung miteinander: Steigt der Insulinspiegel, fühlen sich Krebszellen eben besonders wohl. Aus ruhenden können dann aktive Krebszellen werden. Und ist der Krebs erst einmal da, soll der Zucker die Metastasenbildung deutlich erhöhen. Unser Fazit für dich: Krebs liebt Zucker!

Zuckersucht

Die Sucht nach Süßem, nach Schokolade und schlichtweg Zucker wurde in der Vergangenheit mehr oder weniger belächelt. Aber ähnlich wie Alkohol und Nikotin gilt Zucker mittlerweile nicht mehr nur als gesundheitsschädlich. Es ist tatsächlich bewiesen, dass Zucker abhängig macht. Studien im Bereich der Hirnforschung belegen, dass der Heißhunger auf immer mehr Zucker einem (Drogen-)Kick ähnelt.

Wir wissen, dieser Vergleich ist sehr radikal, aber real. Zucker löst in deinem Gehirn die Ausschüttung von Opioiden und Dopamin aus. Opioide sind Substanzen, die anregend wirken. Sie machen gute Laune, entspannen dich und wirken sogar schmerzstillend. Außerdem regen sie dein Verlangen nach immer mehr Zucker an.

Und Dopamin? Tja, vielleicht hast du auch das schon mal irgendwo gehört? Richtig, im Zusammen-

hang mit Kokain! Zucker regt demnach also ähnliche Belohnungsmechanismen an wie eine der stärksten, illegalen Drogen, die es gibt. Und genau diese Tatsachen haben uns vor einiger Zeit sprachlos gemacht. Diese Sprachlosigkeit hat uns nicht nur zum Nachdenken, sondern auch zum Handeln inspiriert. Wir wollten das nicht. Wir wollten weder für uns noch für

unsere Kinder auch nur einen einzigen Punkt aus dieser Auflistung verursachen oder vorantreiben. Uns ist natürlich bewusst, dass wir den Zucker nicht komplett aus unserem Leben verbannen können, aber wir können ja zumindest versuchen, dass wir ihn in möglichst geringen Mengen zu uns nehmen. Es muss doch noch andere Möglichkeiten für ein »süßes Leben« geben.

Zuckerersatzstoffe

Wenn du nun nach einer für dich geeigneten Alternative suchst, um deinen Zuckerkonsum zu reduzieren oder sogar komplett zu ersetzen, gibt es mittlerweile zahlreiche Zuckerersatzstoffe auf dem Markt. Um da einen Überblick zu behalten, möchten wir dir hier einige dieser alternativen Süßungsmittel vorstellen und dir Vor- und Nachteile aufzählen.

Es gibt grundsätzlich zwei unterschiedliche Arten von Zuckerersatzstoffen. Sie unterscheiden sich in der Menge der enthaltenen Kalorien bzw. darin, wie gut die Kohlenhydrate für den menschlichen Organismus aufgeschlossen werden können.

Zunächst stellen wir dir einmal Zuckerersatzstoffe vor, die keine oder sehr wenige Kalorien haben und aus denen folglich auch keine bzw. wenig Energie gewonnen wird.

Stevia

Beschreibung: Süßkraut aus Paraguay, in Form von Streusüße, Flüssigkeitsextrakt oder Blättern erhältlich

Kalorien auf 100g: 0 | Süßkraft x-mal Zucker: 300

+

Stevia ist grundsätzlich ein rein pflanzliches Produkt, eignet sich für die kalte und warme Küche

-

die Verarbeitung vom Steviablatt hin zur Streusüße ist ein aufwändiger, chemischer Prozess, sehr eigener Geschmack (etwas bitter, erinnert an Lakritz), eignet sich nur bedingt zum Backen

Erythrit

Beschreibung: Zuckeralkohol, wird durch Fermentation gewonnen

Kalorien auf 100g: 20 | Süßkraft x-mal Zucker: 0,7

+

wird in der Regel sehr gut vertragen, auch für Diabetiker geeignet, gilt als Fänger von freien Radikalen in deinem Körper

-

der natürlich vorkommende Stoff wird für die Nahrungsmittelindustrie chemisch hergestellt, kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken

Xylit

Beschreibung: Zuckeralkohol, auch »Birkenzucker« genannt, wird im menschlichen Organismus und in Pflanzen im Zuge des Zuckerstoffwechsels natürlicherweise gebildet

Kalorien auf 100 g: 240 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 0,9

+

verursacht keine Zahnbeschwerden, antidiabetische Wirkung, grundsätzlich geeignet zum Backen und zum Kochen

-

der natürlich vorkommende Stoff wird für die Nahrungsmittelindustrie chemisch hergestellt, kann abführend wirken, wird zum Teil aus Genmais hergestellt, für Tiere, zum Beispiel Hunde toxisch

Sucralose

Beschreibung: künstlicher Süßstoff, der durch Chlorierung von Saccharose

Kalorien auf 100 g: 0 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 600

+

geschmacklich üblichem Zucker sehr ähnlich, ideal für Diabetiker; eignet sich zum Braten, Backen und Kochen

-

nicht geeignet für Menschen mit Fruktoseintoleranz, Nebenwirkungen auf den menschlichen Körper sind noch nicht vollständig geklärt, kann aufgrund der hohen Süßkraft zu Heißhungerattacken führen

Aspartam

Beschreibung: der bekannteste Süßstoff, besteht aus drei Substanzen: aus den zwei Aminosäuren Phenylalanin und Asparaginsäure und dem Alkohol Methanol

Kalorien auf 100 g: 400 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 200

+

sehr beliebt, weil der Süßstoff sehr natürlich nach Zucker schmeckt

-

neben positiven Studienergebnissen gibt es auch viele negative, in der Diskussion stehen Heißhungerattacken und daraus resultierende Gewichtszunahmen sowie die Begünstigung von Krebs

Neben diesen Stoffen gibt es auch zahlreiche andere Zuckerersatzstoffe, die sich grundsätzlich ähnlich wie Zucker in deinem Körper verhalten. Diese Stoffe haben einen höheren Kalorienanteil und werden somit auch zu Energie umgewandelt.

Dennoch sind sie in der Regel besser für deinen Körper geeignet, da sie einerseits auch zahlreiche Mikronährstoffe enthalten und andererseits beispielsweise einen besseren glykämischen Index besitzen.

Honig

Beschreibung: ältestes Süßungsmittel, wird von der Honigbiene aus dem Nektar der Blüte erzeugt

Kalorien auf 100 g: 300 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 1,3

+

aufgrund höherer Süßkraft als Zucker wird weniger benötigt, enthält Vitamine und Mineralstoffe, wundheilend und entzündungshemmend

-

besteht nur zu 80% aus Zucker; zum Kochen und Backen nicht so gut geeignet, da bereits ab einer Temperatur von ca. 40 °C die positiven Eigenschaften des Honigs wegfallen

Agavendicksaft

Beschreibung: wird aus dem süßen Saft der Agave hergestellt; ähnliche Konsistenz wie Honig

Kalorien auf 100 g: 300 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 1,5

+

niedrigerer glykämischer Index als Zucker; enthält Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Spurenelemente

-

nicht geeignet für Menschen mit Fruktoseintoleranz, ökologische Gründe sprechen aufgrund der Gewinnung und Verfrachtung aus tropischen Gegenden gegen den vermehrten Verzehr

Kokosblütenzucker

Beschreibung: wird aus dem Nektar der Kokospalme hergestellt, schmeckt nicht nach Kokos, sondern etwas nach Karamell und Vanille; Kokosblütensirup ist die flüssige Variante

Kalorien auf 100 g: 390 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 1

+

sehr niedriger glykämischer Index von 35, lässt den Blutzucker kaum ansteigen, besitzt viele Vitamine und Mineralstoffe, Konsistenz ähnelt sehr dem üblichen Haushaltszucker; eignet sich demnach sehr gut zum Backen

-

viele Kalorien, hoher Preis

Reissirup

Beschreibung: Das traditionelle Süßungsmittel aus Japan wird aus Reismehl hergestellt, welches mit Wasser zu einem Sirup aufgekocht wird; schmeckt leicht nussig

Kalorien auf 100 g: 320 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 0,5

+

geeignet für Menschen mit Fruktoseintoleranz, enthält zahlreiche Mineralstoffe, der enthaltene Trauben- und Malzzucker muss erst in Einfachzucker umgewandelt werden, weshalb der Blutzucker nur langsam ansteigt

-

wird gelegentlich mit Zucker gestreckt, daher Zutatenliste beachten

Ahornsirup

Beschreibung: Der eingekochte und eingedickte Saft des Ahornbaumes ist sehr beliebt in Kanada und Amerika; je heller, desto besser (höchste Qualitätsstufe: AA)

Kalorien auf 100 g: 350 | **Süßkraft x-mal Zucker:** 0,9

+

schmeckt super karamellig, enthält viele Mineralstoffe

-

wird sehr oft mit Zuckerwasser gestreckt, daher Zutatenliste beachten

Weitere gesunde Lebensmittel, die sich dazu eignen, etwas mehr Süße und Geschmack in dein Leben zu bringen sind:

- Trockenobst wie Rosinen, Pflaumen, Aprikosen, Datteln
- Gewürze wie zum Beispiel Zimt, Lebkuchen, Kardamom, Bourbon Vanille
- Abrieb von Orangen, Zitronen, Limetten
- Nüsse, Nussmus
- Kakao
- Kokosöl, Kokosraspeln, Kokoschips
- frisches Obst wie Bananen, Äpfel usw.
- reines Obstmark

leicht sehr wenige Kalorien, werden aber in der Regel chemisch verarbeitet und industriell hergestellt. Stevia hingegen hat auch sehr wenige Kalorien, wird aber aus der Steviapflanze gewonnen und ist folglich natürlicher. Dennoch soll eben der Herstellungsprozess von der Pflanze zum Granulat auch nicht wirklich natürlich sein, was der Grund ist, weshalb es bei uns relativ selten zum Einsatz kommt.

Die künstlichen Süßstoffe, die Zuckeralkohole und letztlich auch Stevia können deinen Stoffwechsel außerdem aufgrund der enormen Süßkraft und dem sehr geringen Energiegehalt verwirren. Diese Tatsache kann dazu führen, dass du Heißhungerattacken bekommst.

Wir persönlich tendieren daher dazu, auf die Zuckerersatzstoffe zurückzugreifen, die natürlich sind und deinen Stoffwechsel nicht durcheinanderbringen. Sie liefern zwar verhältnismäßig viele Kalorien, enthalten aber ebenso viele Mineralstoffe, Vitamine

Unser Fazit für dich

Künstliche Süßstoffe, wie zum Beispiel Sucralose, und Zuckeralkohole, wie Xylit oder Erythrit, haben viel-

und Spurenelemente. Letztlich kommt es auf deine individuellen Präferenzen und Motivationen an und darauf, was dir am besten schmeckt. Die Entscheidung, welcher Zuckersersatz für dich funktioniert, liegt allein bei dir.

Grundsätzlich arbeitet Fräulein Immersatt bewusst nicht mit Nährwerttabellen, weil es bei uns nicht darum geht, Kalorien zu zählen und schon gar nicht darum, eine Diät zu machen. Dennoch haben wir uns in den

oben aufgeführten Tabellen dafür entschieden, auch den Wert der Kalorien zu nennen. Nur als kleine Erinnerung für dich: Kokosblütenzucker und Co. sind unserer Ansicht nach zwar gesünder für dich und deine Kinder, aber nicht unbedingt weniger kalorisch. Es kommt, wie bei fast allem, auf das richtige Maß an.

Unser Tipp für dich lautet: Auch ein Zuckersersatzstoff sollte mit Bedacht und nicht übermäßig verzehrt werden. Süßes bleibt nämlich Süßes.



Warum Zucker so verlockend ist

Klar, wir mögen das Süße. Aber oft sind es andere Beweggründe, warum wir Zucker so mögen. Hast du schon mal aus Stress gegessen? Aufgrund von Liebeskummer? Oder weil du einfach mit Freunden zusammen warst? Hat deine Oma dir etwas Leckeres gemacht und du konntest einfach nicht nein sagen?

Zucker hat psychisch gesehen eine Art Belohnungsfunktion. Haben wir etwas gut gemacht, möchten wir dafür geehrt werden und gönnen uns etwas Gutes. Bei vielen ist dies dann ein Eis oder ein Besuch

im Lieblingsrestaurant. Das Belohnen mit Essen ist in den älteren Generationen noch mehr verankert als in den jüngeren. Zu besonderen Anlässen werden die süßen Speisen besonders schön hergerichtet und allen soll es einfach nur gut gehen.

In unserem Gehirn wird bei dem Genuss von Süßem das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Es macht euphorisch und gelassen und wirkt wie eine Art Befriedigung und Belohnung. Schokolade enthält bereits in seiner natürlichen Art als reiner Kakao einen hohen Anteil von diesem Hormon. Greife hier

aber am besten zur »echten« Schokolade, denn in der Kombination mit Industriezucker und Fett ist Kakaο leider sehr ungesund.

Auch in Stresssituationen, beim Lernen oder vor einer Prüfung, greifen viele zu zuckerhaltigen Süßigkeiten. Das Fatale daran: Wir möchten danach gerne mehr davon. Gerade, wenn wir uns auf etwas konzentrieren, wie auf einen Film am Abend oder im Kino, essen wir nur nebenbei und vergessen tatsächlich, dass wir essen. Schwups, ist die Tüte Weingummi leer. Warum legen wir nicht mehr Fokus auf den Vorgang des Essens? Essen sollte bedeuten, bewusst in der Situation zu sein und das zu würdigen, was wir unserem Körper geben.

Im Gegensatz zu denjenigen, die nur nebenbei essen (hierzu zählen auch etliche Menschen, die im Büro am Schreibtisch essen, während noch die eine oder andere Mail beantwortet wird), hat sich

bei anderen das Essen mehr und mehr zu einem gesellschaftlichen Highlight entwickelt. Es geht nicht nur um die reine Nahrungsaufnahme. Wenn dies so wäre, würde der Mensch ganz anders essen. Es ist einfach gemütlich und gesellig, mit Freunden oder der Familie zu essen.

Auch ohne jegliches Hungergefühl greifen wir öfter zu, obwohl wir bereits satt sind. Kennst du das auch? Der Zucker führt sogar dazu, dass unser Sättigungsgefühl weiter unterdrückt wird. Wir essen also immer weiter und möchten immer mehr.

Auch wenn wir jemand anderen essen sehen, bekommen wir Appetit – es bildet sich sogleich Speichel in unserem Mund. Daher essen Mamas auch immer ihren Kindern etwas vor, um bei den Kleinen den Appetit anzuregen. Unser Gehirn verbindet sofort das Gesehene mit Appetit. In Gesellschaft essen wir daher bedeutend mehr als alleine.

Versteckte Zucker entlarven

Wir kaufen oft die gleichen Lebensmittel. Gehst du nicht auch schon blind und träumend durch den Supermarkt und greifst einfach so zu? Doch Achtung: Du solltest genau hinsehen! In vielen Lebensmitteln stecken Zusatzstoffe und Inhaltsstoffe, die du im ersten Moment nicht vermutest. Auch ändern die Hersteller oft die Zusammensetzung ihrer Produkte. Da in unseren Köpfen nach wie vor Fett als ein Übeltäter gilt (was leider nicht ganz der Wahr-

heit entspricht), kaufen wir lieber »Low-Fat«-Produkte. Hier wird allerdings oft übermäßig viel Zucker dazugetan, damit das Lebensmittel überhaupt schmeckt.

Zucker hat sich in den letzten Jahren immer mehr in unser Essen gemogelt. Als Geschmacksverstärker führt er dazu, dass Lebensmittel intensiver und vermeintlich besser schmecken. Zudem werden sie damit auch haltbarer gemacht, da Zucker konserviert.

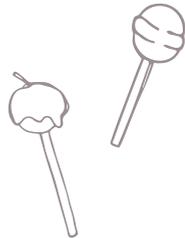


Wir werfen mal einen Blick auf eine Verpackung:

Merke dir: Nicht immer steht Zucker drauf, wo Zucker drin ist.

Die vielen Namen von Zucker musst du dir nicht merken, aber als kleine Eselsbrücke kannst du sie leicht erkennen, wenn du auf Wörter mit der Endung -ose achtest. Hier findest du einige Namen, die vermehrt in den Zutatenlisten von Fertigprodukten auftauchen:

- Basterd-/Bastardzucker
- Brauner Zucker
- Dextrose
- Fruktose-Glukose-Sirup
- Farin
- Fruktose/Fruchtzucker
- Gerstenmalz
- Glukose, Glukosesirup
- Hexose
- Invertzucker
- Instantzucker; Hagelzucker; Gelierzucker
- Isoglukose
- Kandisfarin
- Karamell, Karamellsirup
- Laktose/Milchzucker; Galaktose
- Laevulose
- Maissirup
- Maltodextrin
- Maltose/Malzzucker
- Mannit
- Melasse
- Pilézucker
- Raffinade, Raffinose
- Rohrzucker
- Rübenzucker
- Saccharose
- Sirup
- Sorbit
- Stärkezucker
- Vanillezucker/Vanillinzucker
- Zuckeralkohol
- Zuckercouleur



Zutatenlisten

Bei Zutatenlisten geht es immer nach Menge: Die Zutat, die prozentual am meisten vorkommt, steht an erster Stelle. Findest du Zucker und seine Namensverwandten relativ weit vorne und vermehrt auf der Verpackung, ist davon leider viel enthalten. Achte generell bei den Zutaten darauf, dass so wenig wie möglich auf der Liste stehen. Umso natürlicher ist das Produkt. Als Beispiel schaue dir mal die Inhaltsstoffe von Tomatenmark an. Hier sollten nur Tomaten und Wasser stehen.

Neben der Zutatenliste gibt es noch die Nährwerttabelle. Sie gibt uns Auskunft über die Kalorien pro 100 Gramm und pro Portionsgröße. Hersteller mögeln gerne bei der Portionsgröße, damit die Zahlen schön klein und weniger erschreckend wirken. Der beste Vergleichswert ist 100 Gramm. Interessant ist die Zeile »davon Zucker«. Hier kannst du erkennen, wie viel Zucker das Lebensmittel enthält. Manchmal ist es auch natürlicher Zucker: In einem ungesüßten Apfelmarmelade ist die natürliche Süße aus dem Apfel enthalten. Hier solltest du einen Gegencheck mit der Zutatenliste machen, um herauszufinden, ob und welche Süßkraft verwendet wurde.

Durchschnittliche Nährwerte	pro · per par · per
Nutrition facts Valeurs moyenne nutritive Valori nutrizionali	100 g
Energie · Energy Énergie · Energia	1688 kJ 400 kcal
Fett · Fat · Matières grasses · Grassi	5,9 g
davon gesättigte Fettsäuren · of which saturates dont acides gras saturés · di cui acidi grassi saturi	0,7 g
Kohlenhydrate · Carbohydrate Glucides · Carboidrati	70 g
davon Zucker · of which sugars dont sucres · di cui zuccheri	4,5 g
Eiweiß · Protein Protéines · Proteine	14 g
Salz · Salt · Sel · Sale	0,62 g

Was bedeutet eigentlich:

Zuckerfrei/ohne Zucker

Diese Aufschrift bedeutet, dass nicht mehr als 0,5 Gramm Zucker auf 100 Gramm enthalten sein dürfen. So ganz zuckerfrei ist es demnach nicht. Hier hilft wiederum ein Blick auf die Nährwerttabelle und die Zutatenliste.

Weniger Zucker

Dies bedeutet, dass dieses Produkt 30 Prozent weniger süß ist als andere vergleichbare Produkte. Ebenso verwenden Hersteller den Begriff »light« oder »leicht«.

Ohne Zuckerzusatz

Hier wird auf die Zugabe von industriellem Haushaltszucker verzichtet, es kann aber Zucker aus natürlichen Quellen enthalten sein. Oftmals liest man als Slogan »enthält von Natur aus Zucker«, wenn zum Beispiel mit Datteln gesüßt wurde.

Nur mit Fruchtzucker gesüßt

Hier musst du unterscheiden zwischen natürlichem und industriell hergestelltem Fruchtzucker.

Fruchtzucker ist nicht gleich Fruchtzucker

Glukose wird vom Körper nur aufgenommen, wenn Insulin ausgeschüttet wird. Bei Fruktose ist das anders. In der Forschung gibt es Hinweise dafür, dass Fruktose unter anderem direkt in der Leber eingelagert wird und für das störende Bauchfett zuständig ist. Fruktose steckt in natürlichen Lebensmitteln wie Obst. Darauf musst du keinesfalls verzichten, aber es sollte auch nicht zu viel sein.

Fruktose kann auch industriell hergestellt und etwa zu Sirup verarbeitet werden. Dieser ist hochkalorisch und alles andere als natürlich. Unser Körper ist das überhaupt nicht gewöhnt. Die Herstellung ist sehr günstig und so steht mal schnell auf einem Kinderketchup der Slogan »nur mit der Süße aus Früchten«, was schlichtweg eine Lüge ist. Achte daher unbedingt auf die Zutatenliste. Fruktoseintoleranz ist im Vormarsch und entsteht nur, wenn ein dauerhafter Überkonsum stattfindet.

Merke dir: Der Fruchtzucker in Obst ist gut und gesund für deinen Körper. Fruktose in hochkonzentrierter Form kann gesundheitsschädlich sein.

Fertigprodukte

Schnell greift man hier zu. So eine Tiefkühlpizza ist einfach zu machen und schmeckt vielen sehr gut. Warum sollten wir groß den Kochlöffel schwingen, wenn es doch so unproblematisch geht? Ja, ganze Gerichte gibt es mittlerweile abgepackt und fertig für die Mikrowelle oder den Backofen. Einige Menschen versorgen sich so über die ganze Woche und haben es »schön einfach«.

Als gesund kann man das aber leider nicht bezeichnen. Einige Hersteller werben mit einer »schonenden Verarbeitung«, »vielen Vitaminen« und ähnlichen Slogans. Aber solche Produkte können gar nicht nahrhaft sein. Eine Haltbarkeitsdauer von über zwei Jahren? Das sollen wir dann noch essen? Richtig übel wird uns, wenn Kindern so etwas als gesunde Mahlzeit vor die Nase gesetzt wird – mit Umengen an Geschmacksverstärkern und Zusatzstoffen, die durch die typischen E-Nummern schnell zu erkennen sind.

Exkurs: Was sind E-Nummern?

Das von verschiedenen Zahlen gefolgte E kennzeichnet Zusatzstoffe, die in der EU zugelassen sind. Sie verbessern Lebensmittel in ihrem Aussehen, ihrer Haltbarkeit und ihrem Geschmack oder erleichtern die technische Verarbeitung. Diese Zusatzstoffe sind seitens der EU streng geprüft. Aber brauchen wir sie wirklich in unseren Lebensmitteln?

Wie viel Zucker steckt wo drin?

In Fertigprodukten verstecken sich die größten Zuckermengen. Um es dir zu vereinfachen, haben wir dir ein paar Beispiele rausgesucht. Wusstest du, wie viele Zuckerstückchen in einem Nutella enthalten sind?



- 1 Packung Kinderfrüchtete: 140 Zuckerstückchen
- 1 Packung Cornflakes: 51 Zuckerstückchen
- 1 Glas Nutella: 48 Zuckerstückchen
- 1 Packung Orangennektar: 40 Zuckerstückchen
- 1 Flasche Cola: 40 Zuckerstückchen
- 1 Flasche Kinderketchup: 24 Zuckerstückchen
- 1 Packung Butterkekse: 20 Zuckerstückchen
- 1 Glas fertige Tomatensoße: 12 Zuckerstückchen
- 1 Glas Apfelsaft: 10 Zuckerstückchen
- 1 Müsliriegel: 5 Zuckerstückchen
- 1 Tiefkühlpizza: 8 Zuckerstückchen
- 1 Packung Kartoffelsalat: 8 Zuckerstückchen
- 1 Milchschnitte: 3 Zuckerstückchen
- 1 kleiner Fruchtzwerg: 2 Zuckerstückchen

Erinnerung

Die WHO empfiehlt 25 Gramm Zucker pro Tag, sprich 8 Stück Würfelzucker

Welches Mehl verwenden wir?

Man sollte nicht nur auf seinen Zucker-, sondern auch auf seinen Getreidekonsum achten, denn auch dieses enthält viele Kohlenhydrate. Weizenmehl hat in den letzten Jahren einen sehr schlechten Ruf bekommen. Es gehört zwar zu unseren Grundnahrungsmitteln, ist aber ab einer gewissen Menge nicht gesund für unse-

ren Körper: Viele Brote, Nudeln, Pizzas und Törtchen bestehen ausschließlich aus Weizenmehl. Oft wird Type 405 und 550 verwendet, was bedeutet, dass das Mehl so stark ausgemahlen ist, dass kaum noch Vitalstoffe enthalten sind. Wird zudem wenig Obst und Gemüse gegessen, leidet man schnell an einer Mangelversorgung. Etliche Unverträglichkeiten, etwa hinsichtlich Gluten, sind ebenso auf Weizen zurückzuführen.

Kurzer Exkurs Mehltypen

Ein Korn, egal ob Weizen-, Roggen- oder Dinkelkorn besteht aus drei Teilen: Schale, Mehlkörper und Keimling. Wird das ganze Korn in der Mühle gemahlen, entsteht Vollkornmehl. Wird aber die Schale und der Keimling entfernt und nur der Mehlkörper gemahlen, spricht man von Weißmehl.

Den Ausmahlungsgrad eines Mehls erkennst du am Mehltypen, der durch eine Nummer gekennzeichnet ist. Du solltest auf den Typen des Mehls achten. Je höher diese Zahl ist, desto mehr Mineralstoffe sind enthalten. Es gilt dann als »Vollkorn«. Demnach ist es wertvoller und hochwertiger als Mehle niedriger Typen. Wir verwenden

fast ausschließlich Dinkelmehl, denn in keinem anderen Getreide stecken so viele Nährstoffe. Dinkel enthält elf Prozent hochwertiges Eiweiß und hat eine lange Sättigungswirkung. Type 630 ist das hellste Dinkelmehl und eignet sich hervorragend zum Backen. Type 812 ist etwas dunkler und kräftiger vom Geschmack und Type 1050 ist das dunkelste Mehl und herzhaft schmeckend.

Als Alternativen zu Dinkelmehl und für all die, die unter Zöliakie, also Glutenunverträglichkeit, leiden, gibt es zum Beispiel diese leckeren Alternativen: Hirse-, Kokos-, Erdmandel-, Kastanien- und Mandelmehl.

Die Ernährung von Kindern

Was gilt es nun speziell bei Kindern zu beachten? Wie sieht eine optimale Versorgung unserer Kleinen im Detail aus? Genau diese Frage stellst du dir sicher: Kinder brauchen eine ausgewogene Ernährung, welche sämtliche Nährstoffe enthält, um groß und stark zu werden. Doch wie genau sieht eine ausgewogene Ernährung im Detail aus? Eigentlich ist es ganz einfach.

Trinken

Beginnen wir doch einmal mit dem Trinken. Kinder sollten über den Tag verteilt ungefähr einen Liter trinken. Schulkinder circa anderthalb Liter. Dein Kind sollte zu den Mahlzeiten, aber auch immer wieder zwischendurch ausreichend trinken.

Hinsichtlich der Art der Getränke gibt es natürlich enorme Unterschiede in der Qualität. Die besten Durstlöscher sind stilles Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Säfte sollten eher sparsam getrunken werden. Ein Glas Orangensaft oder eine Saftschorle, bestehend aus Direktsaft und Was-

ser, sollten etwas Besonderes sein. Süßgetränke wie Cola und Eistee sollten unbedingt vermieden werden.

Woraus getrunken wird, ist sicherlich Geschmacksache bzw. dir selbst überlassen. Allerdings scheinen Flaschen oder Becher ohne Plastik, zum Beispiel aus Glas, besser geeignet für unsere Kleinen.

Essen

Was sollte auf den Teller kommen, und wie oft? Kinder haben einen kleineren Energiespeicher; weshalb sie fünf ausgewogene Mahlzeiten am Tag benötigen, um optimal versorgt zu sein. Nur so haben sie genug Kraft und Power, um zu wachsen, zu spielen, zu lernen und die Welt zu entdecken. Das Frühstück der Kleinen spielt dabei eine ganz besondere Rolle, da es das erste ist, was den Magen erreicht und die Energiespeicher auffüllt.

Fertiggerichte sollten grundsätzlich vermieden werden. Sie enthalten nicht nur unnötige, leere Kalorien, sondern vor allem viele Zusatzstoffe, Aro-

men und Geschmacksverstärker. Der Geschmacksinn und die Präferenzen unserer Kinder werden so schon früh auf industriell verarbeitetes Essen geprägt und damit zum Teil sogar verfälscht. Natürliche Lebensmittel kann dein Kind dann nur schwer schätzen und lieben lernen. Also gilt, lieber regelmäßig selbst die Kochschürze anlegen und etwas Frisches und Leckeres zaubern. Aber was genau sind denn nun die wichtigsten Lebensmittel für unsere Kinder?

Obst und Gemüse

»Obst und Gemüse sind doch das Beste«, das hat sicher jeder schon mal gehört, oder? Das liegt nicht nur daran, dass Obst und Gemüse viele Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Ideal sind fünf Portionen Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte, wovon drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte sein sollten und zwei Portionen Obst. Ein kleiner Tipp am Rande: Obst und die Hälfte des Gemüses am besten roh anbieten.

Vitamine und Mineralstoffe

Im Zusammenhang mit Vitaminen und Mineralstoffen tauchen auch immer wieder Fragen nach etwaigen Nahrungsergänzungsmitteln auf. Macht das ein oder andere Produkt vielleicht Sinn für die Kleinen? Sagen wir es mal so: Wir glauben, dass es zumindest nicht notwendig ist und du ebenso darauf achten solltest, dass gewisse Vitamine dadurch nicht überdosiert werden. Eine ausgewogene Mischkost liefert in der Regel alles, was unsere Kinder brauchen. Dennoch kann das eine oder andere Produkt wie zum Beispiel Vitamin D gerade in den Wintermonaten sinnvoll sein. Frag dazu einfach mal bei deinem Kinderarzt, Naturheilpraktiker oder Homöopathen nach.



Getreide

Täglich sollten auch Getreideprodukte auf den Tisch kommen, wie Brot und Nudeln, beispielsweise aus Dinkel. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt für Getreide, die Vollkornvariante dieser Produkte zu wählen. Wir empfehlen dir, von Anfang an die hochwertigere Dinkelvariante zu nehmen, da eine spätere Umstellung von Weizen auf Dinkel meist etwas Fingerspitzengefühl erfordert. Der kräftige Geschmack, die dunkle Farbe und die härtere Konsistenz von Dinkelvollkornprodukten kann für Kinder abschreckend sein. Eine zu schnelle Umstellung kann zudem zu Magenbeschwerden führen.

Fisch

Außerdem sollte einmal die Woche Fisch serviert werden. Fisch ist bis heute noch immer die wichtigste Quelle für Jod und viele gesunde Fettsäuren, wie etwa die Omega-3-Fettsäure. Deshalb kannst du fettreichen Seefisch bevorzugen, wie zum Beispiel Makrele, Lachs, Thunfisch und Hering, oder Kaltwasserfische wie Saibling und Forelle. Du solltest nur darauf achten, dass der Fisch grätenfrei ist, wenn er auf dem Teller deiner Kinder landet.

Milch

Natürlich dürfen wir auch die Milchprodukte nicht vergessen. Jeder kennt es selbst noch aus Kindertagen, dass Milch und das darin enthaltene Kalzium für Knochen und Zähne wichtig ist. Aber um den erhöhten Bedarf der Kinder zu decken, reichen drei Portionen Milchprodukte am Tag völlig aus. Zwei Portionen »weiß« wie Milch, Quark und Joghurt und eine Portion »gelb« wie eben der beliebte Käse.

Kleiner Hinweis für dich: Prinzipiell ist es auch möglich, den Kalziumbedarf über gewisse Gemüsesorten zu decken.

Fleisch

Fleischprodukte sind einerseits zwar wichtig für eine ausgewogene Ernährung, dein Kind sollte aber maximal dreimal die Woche davon essen, da es sonst zu viele tierische Fette zu sich nimmt. Auf Wurst kannst du hierbei gut verzichten. Greife lieber zu Schinken, dieser ist weniger verarbeitet.

Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, ganz oder teilweise auf Tierprodukte zu verzichten und dein Kind vegetarisch oder sogar vegan zu ernähren. Hierbei solltest du aber das ein oder andere unbedingt beachten. Beispielsweise bestehen bei Veganern häufig ein Vitamin-B12- und ein Vitamin-D-Mangel. Es geht sogar so weit, dass ein Vitamin-B12-Mangel für Ungeborene oder Säuglinge, die eine vegane Mami haben, lebensgefährlich werden kann. Also unser Fazit diesbezüglich: Es ist möglich, aber falls du selbst noch Anfängerin im Bereich vegetarischer/veganer Ernährung bist, macht es Sinn, sich vorab gut über alternative Lebensmittel zu informieren.

Fette

Versuche hochwertige Fette zu bevorzugen. Ungefähr fünf Teelöffel pflanzliche Fette und Öle wie Rapsöl oder Olivenöl pro Tag sind angemessen. Nüsse und Samen sollten je nach Alter nur fein gemahlen gegessen werden, da sich Kinder sonst schnell daran verschlucken können. Butter, Margarine sowie Brat- und Backfett bitte sparsam verwenden.

Salz

Du solltest versuchen, auch deinen Salzkonsum in Maßen zu halten. Natrium ist zwar ein wichtiger Mineralstoff, wird aber in unseren Ländern noch immer viel zu viel konsumiert. Laut WHO nehmen wir sowieso circa 70 Prozent des Salzes unbewusst zu uns, das heißt wir nehmen es durch verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte, aber auch durch Brot, Wurst und Ähnliches auf. Die restlichen 30 Prozent

werden am Esstisch zugefügt oder eben auch nicht. Die WHO gibt auch für Kinder eine klare Verzehrempfehlung bezüglich Salz:

- Kinder unter einem Jahr:
maximal 1 Gramm Salz pro Tag
- Kinder von 1 bis 3 Jahren:
maximal 2 Gramm Salz pro Tag
- Kinder von 4 bis 6 Jahren:
maximal 3 Gramm pro Tag
- Kinder von 7 bis 10 Jahren:
maximal 5 Gramm pro Tag
- Kinder ab 11 Jahren/Erwachsene:
maximal 6 Gramm pro Tag (etwa ein Teelöffel)

Versuche also, Fertigprodukte zu meiden. Bevorzuge Vollkornprodukte, denn auch sie enthalten weniger Salz als die Weißmehlalternativen. Und würze dein Essen lieber mit Kräutern und anderen Gewürzen.

Zucker

Kommen wir nun zum Zucker. Auch hier gibt es natürlich eine Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Zucker sollte insgesamt weniger als 10 Prozent der täglichen Energiegesamtaufnahme ausmachen. Das entspricht für Erwachsene etwa zwölf Teelöffeln und für ein Kind etwa sechs Teelöffeln. Idealerweise sollte der Verzehr sogar bei fünf Prozent liegen, das heißt bei sechs Teelöffeln für Erwachsene und drei Teelöffeln für Kinder. Hört sich für dich erst einmal viel an? In einer herkömmlichen Dose Limonade sind bereits etwa zehn Teelöffel Zucker enthalten, das heißt ohne auch nur einen Happen zu essen, hast du diese Grenze bereits überschritten.

