Viele Light-Produkte sind schwere Blender

Viele Light-Produkte suggerieren das scheinbar Unmögliche, nämlich Essen ohne zuzunehmen: Leider zu schön, um wahr zu sein! Da gesetzliche Richtlinien für Light-Produkte meistens fehlen, können Hersteller ihre Erzeugnisse uneingeschränkt als «light» anpreisen.

Selbst wenn Light-Produkte fettreduziert sind, gilt Vorsicht. Beispiele? Pro 100 Gramm enthält fettreduzierte Mayonnaise immer noch mehr als 30 Gramm Fett, Light-Käse noch 25 Gramm Fett und «leichte» Wurst «nur» noch 26 Gramm Fett. Die Inhaltsangabe auf der Verpackung verrät Blender.

In einigen fettreduzierten Produkten sorgt statt Fett viel Zucker für den nötigen Geschmack. Dieser muss oft sein, damit die Konsumenten zugreifen. Also Obacht bei Light-Joghurts und Light-Getränken auf Milchbasis.

Manch ein Light-Milchprodukt enttäuscht auch beim Genuss, wie allzu abgespeckter Käse beweist. Hier gilt: lieber das Original, dafür etwas weniger. «Traditionelle» fettarme Milchprodukte sind oftmals bessere Alternativen als Light-Produkte. Beispielsweise Magerquark und Hüttenkäse, Naturjoghurt und Kefir oder Buttermilch.

Light-Varianten verleiten viele auch leicht zum Mehressen. «Schmeckt zwar nicht so wie das Original, dafür darf es etwas mehr sein», denkt sich manch einer. «Schliesslich machen Light-Produkte ja nicht dick». Das geht leider oft in die Hüfte. Wer abnehmen will, sollte auch bei Light-Produkten aufpassen.