

Kundige Konsumenten kaufen kalorienbewusster

Vielen Produkten sieht man die Kalorien nicht direkt an. Eine trendige Verpackung und kesse Sprüche lenken gekonnt davon ab. Unter der Kalorienlupe zeigt dann so manches vermeintlich schlanke Lebensmittel sein wahres Gesicht: Beispielsweise der Vitamindrink mit seinen 100 Gramm Zucker pro Liter, der Fitnessjoghurt mit den sieben Würfelzuckern, das vorgeblich gesunde Knuspermüesli, das 20 Prozent Fett enthält, oder der Light-Käse mit einem Fettanteil von 29 Prozent. Ein Blick auf die Inhaltsangabe von Esswaren und Getränken sollte zu den selbstverständlichen und kaufentscheidenden Reflexen gehören. Denn die Angaben auf der Verpackung verraten so einiges:

📌 *Die Zutatenliste: Hier sind alle Inhaltsstoffe der Menge nach aufgelistet. Die Bestandteile, die zuerst erwähnt sind, kommen in der höchsten Menge im entsprechenden Nahrungsmittel vor. Wenn also Glucosesirup, Kristall-, Trauben- oder Fruchtzucker, Fett, Öl oder Butter auf den ersten drei Rängen stehen, lohnt es sich, den Kauf noch einmal gründlich zu überdenken.*

📌 *Der Gesamtkaloriengehalt: Er wird als Kalorien (kcal) pro 100 Gramm des Lebensmittels angegeben. Je weniger davon, desto besser.*

📌 *Gehalt an Fett, Zucker und Eiweiss: Auch diese Angaben beziehen sich auf 100 Gramm des Produktes. Ein hoher Gehalt an Fett und/oder Zucker spricht meist gegen einen Kauf, ein hoher Eiweissgehalt eher dafür.*