

Neue Serie

Das große **1x1** der Ernährung

TEIL 2 Die beste Wahl für Sie & Ihre Familie

QUALITÄT ■■ Das Warenangebot in den Regalen ist unüberschaubar. Aber welche Lebensmittel kann man ruhigen Gewissens kaufen, welche nicht? Ein Wegweiser

Ausgewogen soll eine Mahlzeit sein, gesund, lecker und bekömmlich. So will es jedenfalls die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Aber muss es deshalb täglich Körnerfrüstück und Gemüsepfanne geben? Sollen wir nur noch im Reformhaus einkaufen, ein eigenes Gemüsebeet anlegen und auf Fleisch in Zukunft ganz verzichten?

Wenn man in den Nachrichten von Gammelfleisch, Acrylamid in Chips und pestizidbelastetem Gemüse hört, könnte man das fast glauben. Auch Matthias Wolfschmidt (41) von der Hamburger Verbraucherschutzorganisation Foodwatch warnt: „Leider kommt es immer wieder zu Lücken bei der Qualitätskontrolle von Lebensmitteln.“

Aber in Panik verfallen müssen Sie deswegen genauso wenig wie Vegetarier oder Landwirt werden. Es reicht schon, wenn Sie gute Produkte von schlechter Ware unterscheiden können. Wir sagen Ihnen, wie:

Gesundheit aus dem Supermarkt



Woran erkennt man Qualität?

Wer sich gesund ernähren will, greift oft und gern zu biologisch angebauten Produkten. Gut so, denn sie enthalten nachweislich weniger Schadstoffe und Pestizide als kon-

ventionelle Produkte. Und seitdem auch Discounter verstärkt Bioware verkaufen, ist sie durchaus bezahlbar geworden. Die zweite gute Nachricht: Vor wenigen Wochen untersuchte Ökotest Bio-Lebensmittel aus neun Produkt-

gruppen in Discountern und Supermärkten. Das Ergebnis: Alle Produkte schnitten mit „gut“ oder „sehr gut“ ab! Beim Thema Fleisch steht aber der Metzger ums Eck an erster Stelle – so das Ergebnis einer Großuntersuchung des Baye-

rischen Verbraucherschutzministeriums. „Dieses Ergebnis ist repräsentativ für ganz Deutschland“, sagt Harald Seitz vom Infodienst Ernährung, Verbraucherschutz und Landwirtschaft (aid) in Bonn. Der Grund: Metzgereien produzieren entweder selbst oder sind erfahren genug, um sich gar nicht erst Gammelfleisch andrehen zu lassen. Und wie steht es um Fertigprodukten? Dafür geben die Deutschen im Durchschnitt immerhin 600 Euro jährlich aus. Doch leider wird der Großteil von dem, was wir darin schmecken und riechen, chemisch hergestellt. In manchen



REINBEISSEN Für Apfel & Co. gilt: Das Gute liegt so nah! Denn bei Obst und Gemüse aus der eigenen Region bleiben wegen kurzer Transportwege die Vitamine besser erhalten

UNTERSUCHEN Nahrungsmittel werden ständig kontrolliert, um dem Verbraucher Schutz zu bieten

Fertigprodukten stecken mehrere Tausend Inhaltsstoffe! Eine Ausnahme ist Frosta. Seit 2003 verzichtet der Tiefkühlkosthersteller als einzige Marke auf sämtliche Zusatzstoffe.

Wer braucht was?

Nicht nur die richtige Auswahl an Lebensmitteln ist wichtig. Je nach Geschlecht, Alter oder Lebenssituation steigt auch der Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Hier ein Überblick:

Sie Bis zu den Wechseljahren haben Frauen einen erhöhten Eisenbedarf und sollten regelmäßig Hülsenfrüchte, Trockenobst und Rindfleisch essen. In der Schwangerschaft sind Folsäure (z. B. in Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Erbsen) und Jod (z. B. in Meeresfischen, Garnelen, Feldsalat) wichtig. Stillende Mütter brauchen Kalzium (Milchprodukte, Broccoli, Spinat), um genügend Milch zu produzieren und sich vor Osteoporose zu schützen.

Er Männer benötigen 60 Prozent mehr essentielle Fettsäuren (Oliven-, und Rapsöl, Meeresfische). Der Pflanzen-

farbstoff Lycopin (Tomate, Paprika) schützt sie vor Prostata- und Lungenkrebs. Wichtig sind auch B-Vitamine (Vollkorn, Broccoli), Selen (Nüsse, Fisch), Zink (Käse, Linsen) und Folsäure (Fenchel, Chicoree).

Kinder Eine möglichst bunte Mischkost liefert alle nötigen Nährstoffe. Eine fleischlose Ernährung ist für Kinder nur bedingt geeignet. Wichtig für ein starkes Knochengüst ist viel Kalzium. Vorsicht vor „Kinderlebensmitteln“: Sie enthalten oft zu viel Zucker und Fett.

Senioren Obwohl der Kalorienbedarf im Alter sinkt, bleibt der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen unverändert hoch. Ganz wichtig ist Vitamin D (Fisch, Pilze) und Kalzium (Milchprodukte) für starke Knochen, sowie viel Flüssigkeit (zwei Liter täglich). Ein Defizit macht müde und führt zu geistiger Schwäche.

Gestresste Um Belastungen standzuhalten, braucht der Körper mehr Magnesium (Bananen, Kürbiskerne), B-Vi-

tamine (Milch- und Vollkornprodukte, Grünkohl) sowie Vitamin C (Cranberries, Kiwi, Paprika). **Thorsten Dargatz**

■■■ Gütesiegel Darauf können Sie sich verlassen

→ **OBST, GEMÜSE** Neben Bio-ware schneiden vor allem die Produkte von San Lucar mit Bestnoten ab. Ausgesuchte Bauern und intensive Kontrollen bürgen hier für Qualität.

→ **FISCH** Endlich gibt es auch

→ **OBST, GEMÜSE** Neben Bio-ware schneiden vor allem die Produkte von San Lucar mit Bestnoten ab. Ausgesuchte Bauern und intensive Kontrollen bürgen hier für Qualität.

Lesen Sie nächste Woche Die perfekte Ernährungsumstellung

Fotos: Getty

■■■ Zusatzstoffe

Schluss mit komplizierten Begriffen! Wir übersetzen:

ANTIOXIDATIONSMITTEL machen Lebensmittel länger haltbar. Aber Vorsicht: E 220, 228, 310, 311 und 312 lösen häufig Allergien aus.

AROMEN können pflanzlicher oder tierischer Herkunft sein, aber auch rein

chemisch hergestellt werden. Sie gelten allerdings nicht als schädlich.

STABILISATOREN erhalten die Struktur und Lebensdauer von Lebensmitteln. Dazu gehören Verdickungsmittel (E 412), Gelier- und Feuchthaltemittel (E 420). Leider

können Stabilisatoren Durchfall verursachen.

SÜSSUNGSMITTEL (z. B. Aspartam, Saccharin) ersetzen Zucker, regen die Insulinproduktion an und steigern den Appetit. Sie gelten nur in Maßen genossen als unbedenklich.

