



## Gewicht reduzieren - „light“ gemacht?

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 4 Feb 2016 - 17:25

Viele Lebensmittelprodukte, die als „fettarm“ gelten, suggerieren den Verbraucher, dass sie beim Abnehmen eine besondere Stütze sind. Das eigentliche Ziel der Hersteller ist, das die kleinen Etikettenaufdrucke nur zum Kaufen verführen sollen. Hinter dieser Marketingstrategie steckt allein nur der Profit.

Wer abnehmen möchte, sollte nicht auf die Werbung hereinfallen. Diese sogenannten „light“- Produkte, entweder als fettarm oder zuckerarm deklariert, sind eben nicht immer als leicht einzustufen. In vielen verschiedenen Molkerei-Erzeugnissen wird das Fett reduziert, aber der Zuckeranteil dafür erhöht. Der Verbraucher wird dadurch in die Irre geführt und meint ein „light“-Produkt in den Händen zu halten, obwohl der wahre Dickmacher, der Zucker enthalten ist.

Wird bei der Herstellung von Milchprodukten, der Fettanteil verringert, darf das „fettarme“ Produkt maximal 3 g Fett pro 100 Gramm haben. Bei der fettarmen Milch liegt die Grenze bei 1,5 g Fett pro 100 ml. Ein Produkt darf sich als „fettfrei“ oder „ohne Fett“ erst dann bezeichnen, wenn es maximal 0,5 g Fett pro 100 g/ml enthält.

Es werden sogar Gummibärchen, Marmeladen und Fruchtaufstriche „fettfrei“ beworben. Es ist allgemein bekannt, dass diese Produkte generell kein Fett enthalten, dafür aber viel Zucker. Die Hersteller versuchen den Kunden zu manipulieren, indem sie ihre Ware so kennzeichnen, dass der Eindruck entsteht, sie würden die Gesundheit fördern und beim Abnehmen helfen.

Die Lebensmittelproduzenten strengen sich mächtig an, auch das Fett aus verschiedenen Wurst- und Käsesorten zu reduzieren, sie nehmen stattdessen Zuckeraustauschstoffe als geschmacksunterstützende Wirkung. Das hat zur Folge, dass der Verbraucher zwar fettreduzierte, dafür aber mit zuckerangereicherte Waren in den Regalen findet. Die Käufer werden von der Industrie ganz heimlich zu Zuckerkonsumenten erzogen.

Ein übermäßiger Verzehr von zuckerreichen verarbeiteten Lebensmitteln, kann zu Diabetes, Herzkreislauf- und Darmerkrankungen, Depressionen und sogar zu Krebs führen. Auf jedem Fall empfiehlt es sich, genau hinzuschauen, was bei verarbeiteten Lebensmitteln auf der Verpackung steht. Die Zutatenliste gibt Auskunft über die Inhaltsstoffe (Zuckersorten, Aromen und Ersatzstoffe) und die Nährwerttabelle gibt Angaben zu Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß.

Für eine gesunde Ernährung, bzw. einer Abnahme, ist die Konsumierung von „Zuckerprodukten“ der falsche Weg. In der kohlenhydratarmen Ernährung (weniger Zucker) - Low Carb - genießt man den Joghurt, Käse und Milch mit seinem normalen Fettgehalt.

Rund um das Thema gesunde Ernährung und leckere Gerichte bietet das Low Carb Kochbuch mit einer großen Auswahl an Rezepten für kohlenhydratarmes (weniger Zucker) Essen:

LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015)

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen,



vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

© 2016 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

### Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [1]

### Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:17):** <http://medkom24.eu/node/21099>

### Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>