

## **Fertiggerichte und Halbfertigprodukte**

***Fertiggerichte und Halbfertigprodukte werden aufgrund ihrer einfachen und zeitsparenden Zubereitung immer häufiger in unseren Haushalten eingesetzt. Genauso vielfältig wie diese Warengruppe sind auch die darin enthaltenen Kohlenhydrate.***

---

### **Welche Kohlenhydrate sind in Fertiggerichten enthalten?**

Die Palette der angebotenen Produkte reicht vom tiefgefrorenen Gemüse über Trockenknödelpulver bis hin zum fertigen Menü.

Entsprechend vielfältig sind auch die vorhandenen Kohlenhydrate.

So findet sich z. B. in allen süßen Fertiggerichten, aber auch in Salatsoßen und Tomatenketchup ein hoher Anteil an Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker oder Milchzucker.

Mehrfachzucker, wie Stärke, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen, sind vor allem in Produkten auf Basis von Getreide, Hülsenfrüchten und Kartoffeln.

Die für unsere Verdauung so wichtigen Ballaststoffe finden sich in größerer Menge nur, wenn auch Vollkornprodukte, Gemüse oder Obst in den vorgefertigten Lebensmitteln enthalten sind.

### **Wie hoch ist der Kohlenhydratanteil in Fertiggerichten?**

Der Kohlenhydratanteil ist nach Art der Produkte sehr unterschiedlich. Genauere Auskunft über die Inhaltsstoffe gibt die **Nährwertangabe**, die auf allen verpackten Lebensmitteln angegeben werden muss.

Hier sind in Tabellenform neben dem Energiegehalt auch die Mengen an Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz aufgeführt. Da sich die Angaben immer auf 100 g oder 100 ml eines Lebensmittels beziehen, kann man die Produkte sehr gut untereinander vergleichen und z. B. die Variante mit dem niedrigsten Zuckergehalt auswählen.

### **Wie hoch ist der Ballaststoffanteil in Fertiggerichten?**

Je höher der Anteil an Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst in Fertiggerichten und Halbfertigprodukten ist, desto höher ist auch der Anteil von Ballaststoffen. Innerhalb der Nährwertkennzeichnung kann dieser zusätzlich auf Verpackungen angegeben sein. Als ballaststoffreich gelten Lebensmittel, wenn Sie mindestens 6 g Ballaststoffen pro 100 g enthalten. Wird mit dem Begriff „Ballaststoffquelle“ geworben, setzt dies einen Ballaststoffgehalt von mindestens 3 g pro 100 g Produkt voraus.

### **Welche Ballaststoffe sind in Fertiggerichten enthalten?**

In Fertiggerichten und Halbfertigprodukten können sowohl wasserlösliche Ballaststoffe wie Pektine in Obst, als auch unlösliche Ballaststoffe wie Zellulose in Getreide enthalten sein. Auch dafür ist die Zusammensetzung dieser Produkte ausschlaggebend.

### Welche gesundheitlichen Aspekte bezüglich der Kohlenhydrate sind von Bedeutung?

Eine hohe Zuckerzufuhr wird mit Übergewicht und Adipositas in Verbindung gebracht. Damit besteht auch ein Zusammenhang mit dem häufigen Auftreten von Diabetes Typ II und Herz-Kreislauferkrankungen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Grenze für die Zuckeraufnahme von max. 10 % der täglichen Energiezufuhr. Dies sind ungefähr 50 g Zucker pro Tag (bei 2000 kcal). Um den täglichen Zuckerkonsum auf diesen Wert zu begrenzen, ist die Zuckerangabe in der Nährwerttabelle wichtig.

Bei bestehenden Unverträglichkeiten (z. B. Laktoseintoleranz oder Fruktosemalabsorption) ist ein Blick auf das **Zutatenverzeichnis** unverzichtbar. Hier sind alle verwendeten Zutaten in mengenmäßig absteigender Reihenfolge aufgelistet. Hauptallergene müssen zusätzlich hervorgehoben werden.

### Welche mengenmäßige Verzehrsempfehlung ergibt sich daraus für Fertiggerichte?

- Fertiggerichte und Halbfertigprodukte sollten nicht zu häufig auf dem Speiseplan stehen. Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, umso besser ist dies für die Gesundheit.
- Die Auswahl der Fertigprodukte spielt eine große Rolle. Man sollte auf einen hohen Anteil an Vollkornprodukten und Gemüse und wenig Zusatzstoffen achten.
- Fertiggerichte mit einem geringeren Zuckergehalt sollten bevorzugt werden.
- Gut einzusetzen sind beispielsweise **Konserven** mit Linsen oder Bohnen, Kichererbsen, Mais, fertigem Bulgur oder Getreidekörnern.
- Auch **Tiefkühlgemüse** zählt zu den empfehlenswerten Fertigprodukten.
- Frische Lebensmittel sind sehr gut dazu geeignet ein Fertigprodukt aufzuwerten.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

**VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V.

Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)

[www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern](https://www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern)



gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand Dezember 2020