

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 das Zutatenverzeichnis, das auf allen verpackten Lebensmitteln angegeben werden muss. Hier sind alle Zutaten in mengenmäßig absteigender Reihenfolge aufgelistet. Je eher also Kohlenhydrate, wie Kartoffeln, Stärke oder Zucker in dieser Liste erscheinen, umso höher ist auch ihr Anteil.

Beispiel einer Zutatenliste

Zutaten: 82% Kartoffeln, Stärke, Hartweizengrieß, Speisesalz, pflanzliches Fett, Aroma, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Gewürze (mit Selleriesaat), Stabilisator Diphosphat, Milchzucker, Milcheiweiß, Hefeextrakt, Zucker.

Achtung: Häufig werden die Kohlenhydrate auf verschiedene Bezeichnungen verteilt, damit sie in der Zutatenliste weiter hinten erscheinen!

Die Endung „-ose“, wie in Lactose oder Maltosesirup bezeichnet auch Zuckerarten.

Kohlenhydrate verstecken sich ebenso hinter Bezeichnungen wie „Verdickungsmittel“, Stärke und „modifizierte Stärke“.

Auf vielen Verpackungen ist inzwischen auch eine freiwillige **Nährwertangabe** zu finden. Sie ist erst ab 2016 Pflicht. Wer sie aber bereits jetzt verwendet, muss die neue Lebensmittelkennzeichnung erfüllen. An der Nährwertangabe ist der prozentuale Kohlenhydrat- und Zuckergehalt genau ersichtlich.

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 freiwilligen Nährwertkennzeichnung kann dieser auch auf Verpackungen angegeben sein. Als ballaststoffreich gelten Lebensmittel, wenn Sie 6 g pro 100 g enthalten. Mit einem erhöhten Ballaststoffanteil dürfen Lebensmittel dann werben, wenn sie 30 Prozent mehr Ballaststoffe enthalten als das Ursprungslebensmittel.

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?

Gerade bei bestehenden Unverträglichkeiten(z.B. Laktose- oder Fruktoseintoleranz) ist ein Blick auf das Zutatenverzeichnis unverzichtbar.

Bei bestehenden Diabeteserkrankungen sind Produkte mit einem hohen Einfach- und Doppelzuckeranteil (z.B. Traubenzucker, Haushaltszucker) eher ungünstig. Auch hier hilft der Blick auf das Zutatenverzeichnis.

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.
- 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 / www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern