



**Zu viel – zu fett – zu süß**

## **Wegweiser durch den ungesunden Ernährungsdschungel**

In Deutschland essen wir wie im Schlaraffenland: Lebensmittel und Speisen sind ständig und im Überfluss verfügbar. Da kann man sich schnell im üppigen Ernährungsdschungel verlieren – auf Kosten der Gesundheit. Mit den richtigen Tipps reduzieren Sie die Gefahr von Übergewicht und Krankheiten.

**A**lles steht und fällt mit einer ausgeglichenen Energiebilanz. Diese gelingt nur, wenn jedes Gramm Fett, jeder Löffel Zucker und jede Scheibe Brot, die wir zu viel zu uns nehmen, im Gegenzug durch Aktivität verbrannt werden – sonst nimmt man unweigerlich zu. Leider befinden sich in unseren Lebensmitteln und unseren Essgewohnheiten aus „zu viel – zu fett – zu süß“ viele versteckte Energiefallen,

die zu Übergewicht und gesundheitlichen Problemen führen. Gehen wir ihnen auf den Grund.

### **Energiedichte und Nährstoffdichte unterscheiden**

Eine wichtige Orientierung bieten Energie- und Nährstoffdichte. Erstere gibt an, wie viele Kalorien in einer bestimmten Menge Lebensmittel stecken. Berechnet wird sie

in Kilokalorien (kcal) pro Gewichtseinheit (Gramm oder 100 Gramm). Man unterscheidet zwischen einer niedrigen (< 1,5 kcal/g), mittleren (1,5–2,5 kcal/g) und hohen Energiedichte (> 2,5 kcal/g) bei Lebensmitteln. Elisa Neutatz, Fachteamleiterin Ernährung, rechnet vor: „Ein Croissant hat eine sehr hohe Energiedichte und schlägt mit ungefähr 500 Kalorien zu buche. Um diese Energieaufnahme durch Aktivität zu verbrennen, müssten Sie etwa 45 Minuten Joggen gehen. Das ist ganz schön viel Bewegung für den kleinen französischen Snack zwischendurch.“ Gesünder sind Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte, die gleichzeitig energiearm sind. Hierzu zählen vor allem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Diese Speisen sind auf dem Teller herzlich willkommen.

### So achten Sie auf Ihre Energiebilanz:

Behalten Sie die Energie- und Nährstoffdichte von Lebensmitteln im Auge, konsumieren Sie kalorienfreie Getränke, servieren Sie zu jeder Mahlzeit eine Gemüseportion, legen Sie regelmäßige Essenspausen (4–5h) zwischen den Mahlzeiten ein, sorgen Sie für ausreichend Bewegung.

### Fett ist nicht gleich Fett

Viele unserer Lebensmittel enthalten Fette, denn sie sind wichtige Energielieferanten. Fett hat aber mit 9,3 kcal/g die höchste Energiedichte aller Nährstoffe und wird daher oft mit Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. „Fett ist aber nicht per se böse. Entscheidend ist die Auswahl“, betont die VSB-Expertin. Pflanzliche (ungesättigte) Fette enthalten zahlreiche essentielle Fettsäuren mit positiven Wirkungen auf unsere Gesundheit. Laut Ernährungsbericht 2021 sollte die Aufnahme der wichtigen ungesättigten Fett-

### VSB-Schwerpunktthema „Zu viel – zu fett – zu süß“:



Rund um das Thema Lebensmittelauswahl, die richtigen Fette sowie moderaten Zuckerkonsum bieten die Beratungsstellen des VSB ein breites Informationsangebot für Verbraucher\*innen: Vorträge, Kochkurse, Falblätter, Tipps zu traditionellen und neuen Rezepten sowie Motivationshilfen und Umsetzungsmöglichkeiten gesunder Ernährung. Bei Interesse gibt es zudem Unterstützung für Projekttag in Firmen, Schulen und Kindergärten.



### Ein Essen aus Burger, Fritten und Shake bietet eine hohe Energiedichte, aber kaum Nährstoffgehalt.

säuren höher sein. Leider ist in Deutschland das Gegenteil der Fall: Im Durchschnitt ist die Aufnahme der gesättigten Fettsäuren aus hochverarbeiteten Lebensmitteln höher als von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen. Dieses Ungleichgewicht verursacht Probleme.

### So achten Sie auf eine gute Fettauswahl:

Konsumieren Sie weniger gesättigte Fettsäuren aus Butter, Sahne, fettem Käse, fettem Fleisch und Wurstwaren sowie Palm- und Kokosfett. Verzichten Sie auf fettreiches Panieren oder Frittieren. Setzen Sie mehr fettarme Lebensmittel auf den Speiseplan und achten Sie auf einfach ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-3- & Omega-6-Fettsäuren in Nüssen, Pflanzenölen, Leinsamen und Fettsäuren wie Hering oder Lachs. Reduzieren Sie Transfettsäuren in hochverarbeiteten Lebensmitteln wie Chips, Pommes, Knabbergebäck und Keksen.

### Zuckersüße Ess- und Trinkgewohnheiten

Täglich verzehrt jeder deutsche Erwachsene statistisch gesehen rund 90 Gramm Zucker. Laut den Richtwerten der DGE und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte die maximale Gesamtzuckeremenge, die wir in Form von Glukose, Fruktose oder Haushaltszucker zu uns nehmen, aber nicht mehr als 25–50 Gramm pro Tag ausmachen. Elisa Neutatz benennt das Problem: „Zucker versteckt sich nicht nur in Schokolade, Eiscreme und Kuchen, sondern auch in Honig, Sirupen, Softdrinks sowie Fruchtsäften. Das wird schnell zu viel.“

### So umgehen Sie Zuckerfallen:

Süßen Sie grundsätzlich sparsam. Essen Sie lieber frisches Obst statt Säfte und Smoothies. Bevorzugen Sie ungezuckerte Getränke. Kuchen und Gebäck nur ab und zu genießen. Süßigkeiten nur in kleinen Mengen und höchstens einmal am Tag vernaschen.

Yvonne Meininger

Bildung & Beratung vor Ort und online

## Fragen Sie den VSB!



**Die VSB-Referent\*innen konzipieren für Zweigvereine und die Interessen seiner Mitglieder ein passendes Informations- und Bildungsangebot in Präsenz und online.**

**E**gal ob Sie Fragen zu Ernährung, Umwelt, Energie, Verbraucherrecht, Finanzen oder Hauswirtschaft haben – kommen Sie als Zweigverein, als Geschäftsstelle der Diözese oder als Einzelmitglied gerne mit Themen auf uns zu, die Sie beschäftigen: Unsere Beratungsstellen, Referent\*innen und Expert\*innen konzipieren für Ihren Zweigverein und die Interessen seiner Mitglieder ein passendes Informations- und Bildungsangebot. Den Zweigvereinen stehen zahlreiche VSB-Materialien sowie verschiedene Informationskanäle zur Verfügung wie Ausstellungen, Faltblätter, Online-Medien, Vorträge in Präsenz und online sowie Einzelberatungen.

Juliana Daum, Landesvorsitzende des VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. betont: „Es lohnt sich für die Zweigvereine, in regelmäßigen Abständen die VSB-Themen und das dazugehörige Angebot zu sichten bzw. sich mit den Beratungsstellen in den Diözesen auszutauschen. Angebote sind sowohl

preislich als auch inhaltlich besonders interessant. Da unsere Referent\*innen seit vielen Jahren die Mitglieder kennen, sind sie ausgesprochen vertraut mit den Bedürfnissen der Frauen.“

Nutzen Sie das geballte Fachwissen unserer Expert\*innen für Fragestellungen

aus Ihren Reihen. Oder wie Wilhelm Busch es treffend formuliert hat: „Also lautet ein Beschluss, dass der Mensch was lernen muss.“ In diesem Sinne freut sich der VSB über Ihre Anfrage.

*ym*

### Aktuelle VSB-Schwerpunkthemen:



- Zu viel – zu fett – zu süß (Ernährung)
- Rohstoffe im Blick – in Kreisläufen denken (Umwelt)
- Naturkreisläufe: Wasser, Boden, CO<sub>2</sub> (Umwelt)
- Online Shopping (Verbraucherrecht)
- Verbraucher\*innen in der digitalen Welt (Verbraucherrecht)
- Geldanlage in Zeiten der Inflation – wie ich trotzdem Vermögen aufbaue (Finanzen)
- Richtig gut versichert – welche Versicherungsverträge sind nötig und auf welche kann verzichtet werden? (Versicherungen)

## Tipps für den Geldbeutel und die Umwelt

# Heizen Sie richtig?

Private Haushalte nutzen etwa 70 Prozent des Energieverbrauchs, um den Wohnraum zu heizen und Wasser zu erwärmen. Mit unserem 7-Punkte-Check können Sie Ihr Heizverhalten unter die Lupe nehmen und anpassen.

- ✓ Nutzen Sie Thermostate, um die Raumtemperatur zu regulieren. Für Wohnräume empfehlen sich 20 bis 22 Grad. Jedes Grad, um das Sie die Raumtemperatur senken, verringert den Energieverbrauch um etwa sechs Prozent.
- ✓ Damit Heizkörper effizient heizen, dürfen sie nicht hinter Verkleidungen, Vorhängen oder Möbeln platziert sein.
- ✓ Gluckert ein Heizkörper, befindet sich gegebenenfalls Luft im Heizsystem und muss entlüftet werden. Ist der Heizkörper komplett mit Wasser gefüllt, benötigt er weniger Energie, um sich zu erwärmen.
- ✓ Häufig ist die Vorlauftemperatur einer Heizung höher eingestellt als erforderlich. Das führt zu einem um zehn bis 15 Prozent zu hohen Energieverbrauch. Besonders energiesparend ist das zeitweise Abschalten der Heizung, wenn niemand zu Hause ist.






- ✓ Der Fachbetrieb stellt nach voriger Berechnung den Durchfluss an jedem Heizkörper ein und sorgt so für eine gleichmäßige Wärmeabgabe.
- ✓ Die nachträgliche Wärmedämmung von Außenwänden, Dach- und Deckenflächen, Rollladenkästen sowie der Einbau von Wärmeschutzfenstern reduziert die Energieverluste des Gebäudes erheblich.
- ✓ Öffnen Sie die Fenster mehrfach am Tag für wenige Minuten komplett zum Lüften. So wird die Luft im Raum schnell ausgetauscht, ohne dass die Wände durch dauerhaftes Kipplüften auskühlen.

ym

**Über die Hotline 0800 - 809 802 400 (kostenfrei) ist eine telefonische Energie-Kurzberatung möglich: Mo-Do von 8-18 Uhr und Fr 8-16 Uhr.**

Foto: Monkey Business - stock.adobe

## WIR STEHEN UNABHÄNGIG UND ENGAGIERT AN IHRER SEITE!

-  **Unsere Beratungs- und Bildungsangebote:** Umwelt, Energie, Finanzen & Versicherungen, Verbraucherrecht, Ernährung, Hauswirtschaft
-  **Mitglieder des KDFB** erhalten auf Beratungsleistungen eine Gebührenermäßigung in Höhe von 30 % sowie 2 € Rabatt auf alle Online-Vorträge
-  **Mit dem VSB-Newsletter** bleiben Sie gut informiert: [www.verbraucherservice-bayern.de/service/newsletter](http://www.verbraucherservice-bayern.de/service/newsletter)



**Unsere 15 Beratungsstellen in Bayern:** Ansbach, Aschaffenburg, Augsburg, Bamberg, Cham, Donauwörth, Forchheim, Ingolstadt, München, Neufahrn, Passau, Regensburg, Schwandorf, Traunstein, Würzburg



**VerbraucherService Bayern**  
Landesgeschäftsstelle  
Dachauer Straße 5/V, 80335 München  
Tel. 089 51518743  
[www.verbraucherservice-bayern.de](http://www.verbraucherservice-bayern.de)