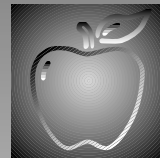




Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e. V.

Einzelberatungen · Gruppenkurse · Schulungen



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin | Diabetesassistentin DDG

# idealessen News

*Sommerzeit*

**Juni 2008 · Ausgabe 15**

*Liebe Leserinnen und Leser,*

*in dieser Ausgabe möchte ich ein wenig darüber berichten, wie uns die Lebensmittelindustrie und Werbung veralbert und manipuliert. Uns alle, besonders auch die Kinder, mit so genannten Kinderlebensmitteln. Dies ist kein spezielles Jahresthema, doch ich denke, trotzdem zu jeder Zeit aktuell.*

*Ich wünsche Ihnen daher viel Spaß beim Lesen, offene Augen beim Einkauf, genügend Sachverstand und gute Nerven, um den lockenden Werbeaussagen zu entsagen und drängelnden Kindern nicht ganz so leichtgläubig nachzugeben.*

*Ihre Birgit Hartmann*

## mit Spiel & Spaß **KINDERJOGHURT**

mit Calcium-Plus, mit guter Vollmilch,  
mit natürlichen Aromen, ohne Konservierungsstoffe,  
mit Traubenzucker und Vitaminen

Na liebe Mutti, lieber Vati, liebe Großeltern,  
das sind doch tolle Versprechen,  
da möchte man doch zugreifen,  
zumindest kann man den drängelnden Kleinen  
getrost nachgeben. Oder?

Doch was steckt dahinter?

Eine Anreicherung mit Calcium ist überflüssig, da Milch-  
produkte sowieso schon die besten und effektivsten  
Ca-Lieferanten sind.

Durch hohe Zuckerzusätze (bis zu 7 Stück Würfelzucker  
= 21g Zucker gesamt auf 125g Joghurt) ist dieses Produkt  
eher als Süßigkeit einzuordnen und weniger als  
wertvolle Zwischenmahlzeit.

Auch Traubenzucker bringt keine Pluspunkte.  
Wir, einschließlich Kinder, essen genug Lebensmittel  
(Kohlenhydrate), aus denen der Körper Trauben-  
zucker gewinnt. So ein Joghurt wird also nicht dafür  
sorgen, dass die nächste Mathenote besser wird.

Der Fruchtgehalt ist minimal und liegt  
zwischen 4-6%, das entspricht einer Erdbeere.  
Damit es überhaupt nach was schmeckt,  
kommen neben Zucker diverse  
Aromen dazu.

### Tipps

zum Besser machen umseitig



### Meine Leistungen:

**Einzelberatung auf Grundlage  
der Diagnose des Arztes (mit Rezept)**

**Ernährungskurse zu verschiedenen Themen**

**Projekte für Kindergarten,  
Betriebe und Selbsthilfegruppen**

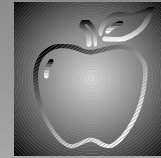
**Infos, Termine, Fragen, Anregungen,**

**Telefon: 034298 / 145 16**

**E-mail: [idealessen@aol.com](mailto:idealessen@aol.com)**

**Homepage: [www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)**

**Beratung in Taucha, Markt 10  
Beratung in Leipzig, Kohlgartenstr. 49**



## Tipps zum Besser machen

Die beste Variante wäre, Joghurt naturell mit (püriertem) Obst der Saison oder Tiefkühlobst zu mischen. Wem das zu viel Aufwand ist, der kann auch handelsfertigen Joghurt mischen: eine Hälfte besteht aus Joghurt naturell und die andere Hälfte besteht aus süßem Frucht- oder Vanillejoghurt. Die selbst gemachte Mischung lässt sich in ein Gläschen abgefüllt auch mit zur Schule oder auf Arbeit nehmen. Wer zu Hause isst, da dürfte die Zubereitung gar kein Problem sein. Die nötige Süße an einem selbst gemachten Joghurt bringen entweder die Früchte selber mit (Fruchtzucker, besonders viel drin, wenn es ausgereiftes Obst ist), wem es aber doch noch zu sauer ist, kann durch Banane oder Trockenobst natürliche Süße dazugeben.

Na, da wollen wir nun einen Blick auf **Frühstückscerealien** lenken, irgendetwas Gesundes wird sich in der Getreidekost doch finden.

Damit nicht genug. Kindergerechte Gestaltung der Verpackung mit aktuellen Figuren, Beigaben wie Sticker oder kleines Spielzeug, Spiele und Sammelbons, lassen Kinderaugen leuchten und uns Erwachsene dem Drängeln u. U. schnell nachgeben.

Leider kann auch hier in der Regel keine Entwarnung gegeben werden:

- Der Zuckerzusatz, der bis zu 50% betragen kann, ist schon heftig. So ein Produkt ist eher als Süßigkeit und weniger als gesundes Frühstück einzuordnen. Auch Honig ist nicht wirklich eine Alternative.
- Durch Anreicherung von Vitaminen und Mineralstoffen ect. soll ein zusätzlicher gesundheitlicher Nutzen vermittelt werden. Doch synthetisch hergestellte Zusätze sind aus verschiedenen Gründen auf keinen Fall mit Lebensmitteln zu vergleichen, in denen Vit. und Co. natürlicherweise vorkommen. Die Wirkungsweise im Körper ist völlig unterschiedlich.
- Die so wichtigen Ballaststoffe sind gar nicht oder viel zu gering enthalten, da nur selten Vollkorngetreide verwendet wird.
- Ist kein natürliches Lebensmittel im Sinne einer gesunden Ernährung.

## Geht's auch anders? Na klar!

Ein tolles Müsli aus Getreideflocken, Nüssen, Trockenobst oder frischem Obst kann man selber nach Wunsch zusammenstellen, gibt es aber auch als Fertigmischungen zu kaufen. Meist sind diese Produkte in einer durchsichtigen Tüte verpackt. (Fast) alles, was in bunten Kartons angeboten wird, ist dagegen ungünstig. Bei einem Vollkorngetreidefrühstück ist von Natur aus alles drin, was der Körper braucht und das in einer Vielzahl, wie man es technisch gar nicht nachahmen kann.

Hier noch ein paar Infos, wie „Zucker“ auch noch genannt wird. Auf diese Art und Weise versteckt, fällt er dem kritischen Verbraucher nicht so schnell ins Auge: Saccharose, Glucose, Glucosesirup, Dextrose, Invertzucker, Maltose, Fructose, Lactose, Maltodextrin.

Und so geht's weiter. Andere Beispiele wie Getränke, Brotaufstriche, Süßigkeiten, Fertiggerichte, Wurst und Käse, speziell für Kinder „entwickelt“, würden bei genauerer Betrachtung ebenfalls (meistens) durchfallen.

**Haben Sie Fragen zur Ernährung, egal ob für Klein oder Groß, Jung oder Alt, Dick oder Dünn, sprechen Sie mich an. Auf meiner Homepage finden Sie Infos zur Beratung allgemein und aktuelle Kursangebote.**

