

wegen anderer Inhaltsstoffe in Frage stellen, aber nicht die Zuckermenge. So wie man eine Prise Salz an Kuchen macht, macht man eine Prise Zucker an Herzhaftes. Dieses Abrunden von Geschmack hat nichts mit einer überbordenden Zuckerzufuhr zu tun. In der sächsischen Küche ist es bei vielen Rezepten üblich, etwas süß-sauer herzustellen. Manchmal gelingt es, die Süße aus natürlich vorkommendem (Frucht-) Zucker zu nutzen, manchmal kommt eben zugesetzter Zucker/ Süßstoff zum Abrunden dazu. Zucker kann noch viele andere Aufgaben in einem Produkt übernehmen, z. B. Malzzucker/Karamell zur Farbgebung. Wenn medial über Zucker „geschimpft“ wird, geht es um die wirklichen Übeltäter wie die vielen gesüßten Getränke, einschließlich Quetschies und diverse Saftgetränke für Kinder. Auch fertige Müslis und Fruchtjoghurts liefern viel zu viel Zucker, von der ganzen Süßigkeitspalette ganz zu schweigen. Wenn Sie wirklich etwas Gutes für sich tun wollen, dann setzen Sie lieber an diesen Stellen an. In der gerade diskutierten Zuckersteuer geht es auch nicht um das Klein-Klein, sondern um die wahren Zuckerlieferanten. Auch ich würde es begrüßen, wenn die Zuckersteuer kommt und gerne dürfte sie auch großzügiger ausgelegt werden, denn im Moment scheint sie sehr moderat auszufallen.

Das Thema Produktherstellung und macht uns Industriessen krank, ist sehr interessant und spannend, man könnte darüber noch sehr viel mehr philosophieren, doch der Platz ist gefüllt. Am Ende ist jeder für sich selber verantwortlich. Wer öfter selber kocht und dabei frische naturelle Lebensmittel benutzt, sorgt am besten vor.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich beim Einkauf nicht verzetteln und einen unbefangenen Umgang mit der Ernährung finden.

Es grüßt Sie
Ihre **Birgit Hartmann**

Mein Leistungsspektrum finden Sie auf www.ideal-essen.de

Praxen

Eilenburger Str. 86 a, 04425 Taucha, betreut von Birgit Hartmann
Holzhäuser Str. 81, 04299 Leipzig, betreut von Luise Riedl

© 034298 14516, info@ideal-essen.de



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerK. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



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

Industrieprodukte machen krank...



**Da ist ja nur noch Chemie drin,
Zucker und Salz sowieso.**

Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 56 | November 2026 – April 2027



Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich immer, wenn ich im Laufe der Beratung mitbekomme, dass meine kleine Idealesen News bei den Ärzten ausgelegt wird und Sie sich die Zeit nehmen, sie zu lesen. Ich wünsche mir, mit den Inhalten in Ihrem Denken und Handeln etwas bewegen zu können.

Das heutige Thema kommt in der Beratung sehr häufig vor, ist sehr komplex, natürlich kann ich nur einen ganz kleinen Teil herausnehmen und näher beleuchten. Es geht um die Meinung:

„Die Industrieprodukte machen krank, da ist ja nur noch Chemie drin, Zucker und Salz sowieso.“

Es zeigt, dass sich viele Menschen um ihre Ernährung und ihre Gesundheit in diesem Zusammenhang Gedanken und z. T. auch Sorgen machen, beflügelt durch „Aufklärung“ der Medien. Selbst wenn die Aufklärung seriös gestaltet und gut gemeint ist, entstehen schnell Missverständnisse und Inhalte werden in einer Art aufgenommen, welche so bestimmt nicht gemeint und gewollt sind. Zur besseren Vorstellung, was ich meine, nehme ich mir ein Produkt heraus, und zwar die Rügenwalder Mühlen Frikadellen®. In der Zutatenliste (siehe Foto auf der Deckseite) werden 6 verschiedene Zucker aufgelistet (Zucker, Oligofruktose, Karamell, Maltodextrin, Zucker, Traubenzucker).

Man fragt sich zwar, muss das sein, doch was bedeutet das im Umkehrschluss wirklich für die tatsächliche Zuckerzufuhr und damit Krankheitsentstehung?

Der Hersteller ist verpflichtet, neben den Kohlenhydraten noch extra den Zucker auszuweisen.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es zugesetzter Zucker ist, wie z. B. in den Frikadellen oder dem Brotaufstrich oder ob es natürlich vorkommender Zucker ist, wie z. B. in der Roten Bete oder dem naturellen Joghurt.

Produkt	Zutatenliste	Davon Zucker in 100 g	Wirklich verzehrte ca. Zuckermenge pro Portion
Mühlen Frikadellen	6 verschiedene Zuckerarten	2,1 g	3 Frikadellen à 16 g, gesamt 50 g = 1 g
Blumenkohl-Falafel	gar kein Zucker angegeben	1,9 g	Bei 100 g = 1,9 g
Veganer Brotaufstrich aus Linsen	1 Zucker (Agavendicksaft)	2,9 g	Bei 30 g = 1 g
Rote Bete, gegart, vakuumiert	kein Zucker, 100 % Rote Bete	4,6 g	Bei 150 g = 7 g
Joghurt, naturell	kein Zucker	4,5 g	Bei 150 g = 7 g
Bulgur Salat	1 Zucker	3 g	Bei 250 g = 7,4 g
Merci Riegel	mind. 4, wenn man Milchpulver mitrechnet, noch mehr	44,5 g	1 wiegt 12,5 g = 5,5 g essen Sie 3 Riegel = 17 g

Der Blick sollte also nicht nur auf die vermeintlich schlechte Zutatenliste gehen, sondern auch die Nährwerttabelle berücksichtigen und noch wichtiger wäre, den gesunden Menschenverstand einzuschalten. Denn logisch ist, dass ein Rote-Bete-Salat + noch Apfel (-fruchtzucker), wegen mir mit selbstgemachten Joghurtdressing, eine ganze Menge an Gesamtzucker mitbringt und trotzdem eine sehr empfehlenswerte Mahlzeit ist, im Vergleich ein kleiner Schokoriegel von 12,5 g „nur“ 5,5 g Zucker liefert (bei 50 g Schokolade sieht das natürlich anders aus) und man diesen natürlich nicht als „gesund“ bezeichnen kann.

Noch einmal zu den Frikadellen zurück. Offensichtlich sind in diesen eher homöopathische Mengen Zucker enthalten, welcher in unserem Körper keine Schäden verursachen sollte. Die Rezeptur könnte man vielleicht