

## „Light“-Lügen und Joghurt-Märchen

Einkaufstraining gegen Werbetricks

**HOFHEIM (mwo)** – Angesichts der relativ überschaubaren sechsköpfigen Teilnehmer-Gruppe der von der Ernährungsberaterin Christiane Ainetter in Kooperation mit dem Familienbüro der Stadt Hofheim angebotenen Einkaufstrainings im Edeka im Chinon Center liegt die Vermutung nahe, dass die meisten Verbraucher lieber den vollmundigen Versprechungen der Lebensmittelbranche und der Werbung für vermeintliche „Light“-Produkte lieber blind Glauben schenken wollen, als sich qualitäts- und preisbewusst zu ernähren. Dabei sind die Tipps zum Entlarven der Werbetricks, die die zertifizierte Ernährungsberaterin Christiane Ainetter auf dem Einkaufsrundgang an die Teilnehmer weitergegeben hat, durchaus keine Geheimwissenschaft. Vielmehr hat die Expertin dazu animiert, beim Einkaufen von Lebensmitteln einfach genau hinzuschauen.

So hat Ainetter geraten, beim Kauf von Obst und Gemüse möglichst zu unverpackter Ware zu greifen, weil das die Umwelt schont. Das gleiche gelte für Bio-Produkte wie Kartoffeln aus Ägypten, die von der Energiebilanz schlechter abschneiden als Kartoffeln vom Bauern aus der Region, gab die Ernährungsberaterin zu bedenken. Die auch als Gewichts-Coach tätige Ainetter, die die Gruppe alles andere als mit dem erhobenen Zeigefinger, sondern ganz alltagstauglich und lebenspraktisch einkaufstechnisch beraten hat, plädiert für eine Ernährung unter dem Motto: „Lieber etwas weniger, aber dafür mit Genuss!“

Naturbelassene Lebensmittel wie Vollkornbrot (das nur dann den Namen zu Recht trägt, wenn es einen Vollkornanteil von 95 Prozent hat), Obst, Gemüse, mageres Fleisch und Fisch sind schließlich von vornherein fett-, zucker- sowie kalorienarm und liefern viele Ballaststoffe, Mineralstoffe sowie Vitamine.

### „Cerealien“

Als Beispiel hat Ainetter eine Packung „Cerealien“ aus dem Regal gefischt, die mit den Attributen „Fit“ und „Vitaminen“ wirbt und sich damit schicker anhört als bloße „Cornflakes“. Mit der auf der Packung angegebenen Mini-Portion von 30 Gramm (was noch nicht mal einer Handvoll entspricht), die „nur“ 171 Kalorien haben soll, wird jedoch üblicherweise kein Erwachsener satt, sondern muss noch zweimal nachladen, was das Frühstück dann letztlich doch auf weit über 500 Kalorien hochtreibt. Dazu ist in solchen Produkten in der Regel ein hoher Anteil von billigen Zuckern wie Glucose oder Fructose, was zum einen nicht gesund ist und zum anderen sogar Allergien auslösen kann. „Dann lieber bei Obst und Gemüse zuschlagen oder Müsli selbst machen aus Haferflocken und Studentenfutter“, rät Ainetter.

Auch vor Keksen, die mit 30 Prozent weniger Zucker hergestellt sind, hat die Ernährungsberaterin beispielhaft gewarnt. Die Zuckerreduktion führe zu Verschiebungen im Fett- und Eiweißgehalt, was unter dem Strich tatsächlich dann nur 18 Kalorien auf

100 Gramm einspare. „Dann lieber einen Keks weniger genießen“, so der Rat. Ainetter hat generell dafür sensibilisiert, auf die Zusatzstoffe in Produkten achten. Denn in vielen Produkten wie den Fertigmüslis sind allerlei Zutaten drin, die die lange Haltbarkeit garantieren, die man aber nicht unbedingt braucht. „Da fragt man sich doch, ob man nicht lieber selbst Kuchen bäckt“, so Ainetter.

### Holzspäne im Joghurt

Auch mit der Mär, dass Fruchtjoghurt immer besonders gesund ist, hat die Ernährungsberaterin aufgeräumt. Oft sei Joghurt nur mit einer „Obst-Zubereitung“ und Aromen gemacht, in denen oft noch nicht einmal eine ganze Erdbeere enthalten sei. Selbst der Hinweis auf „natürliche Aromen“ schütze da nicht. Vielmehr können unter diesem Begriff selbst klein gemahlene Holzabfälle aus der Papierverarbeitung untergemischt sein. Sicher könne der Verbraucher nur sein beispielsweise bei dem Hinweis auf „natürliches Erdbeeraroma“ im Joghurt, der dann tatsächlich einen Fruchtanteil von 95 Prozent haben muss. Auf Nummer sicher geht man in Sachen Joghurt nach dem Gehörten am besten dazu über, sich seinen Fruchtjoghurt aus frischen Erdbeeren und Naturjoghurt selbst zu mischen. Das ist in der Regel billiger und besser.

Auch mit dem Fettgehalt von Käse ist das so eine Sache, der manches Mal absolut und dann auch in Bezug auf die Trockenmasse angegeben ist. Da kann es dann auch



Beim Einkaufstraining im Edeka im Chinon Center hat die Ernährungsberaterin Christiane Ainetter (Bildmitte) die Teilnehmer dazu sensibilisiert, bewusst einzukaufen. Vor allem die Zusatzstoffe in Lebensmittelprodukten haben es oft in sich und sind alles andere als gesund, auch wenn die Werbung etwas ganz anderes verspricht. Interessant fand das auch Ruth Schröer vom Familienbüro der Stadt Hofheim, mit dem die Ernährungsberaterin zusammen seit Anfang des Jahres eine Reihe von Veranstaltung rund um das Thema gesundes Essen auf die Beine gestellt hat. Foto: mwo

schon mal schnell passieren, dass der angebliche „Light“-Scheiblettenkäse mehr Fett enthält als ein 30-prozentiger Camembert. Und selbst ein Bio-Nektar besteht nur aus 25 Prozent Saft. Daran ändert auch nichts die Tatsache, dass bei manchen Produkten dann mit dem Hinweis auf den verwendeten „Bio-Zucker“ der Eindruck erweckt wird, dass dieses Getränk besonders gesund sei. Richtiger Saft besteht eben aus 100 Prozent Saft ohne dass Zucker dazu gegeben wird.

### „Extra fit“ ist nicht gesünder

Laut Ainetter ist auch der viel gelobte braune Zucker nicht gesünder als der ge-

bleichte weiße. „Der braune Zucker ist quasi nur dreckiger“, hat die Ernährungsberaterin ihre Professorin zitiert im Hinblick darauf, dass im weißen Zucker keine Melasse mehr drin ist. Auf die Zusatzstoffe sollten nach dem Rat von Ainetter auch all diejenigen mal schauen, die bislang fettreduzierte Margarine mit solchen Versprechungen wie „Extra fit“ bevorzugen. Denn die Liste der Zusatzstoffe ist meist bei diesen Produkten sehr lang. „Dann lieber Butter in Maßen“, so die Ernährungsexpertin.

„Also gilt doch die alte Regel: FdH – Friss die Hälfte“, lautete das Fazit des einzigen männlichen Teilnehmers Hans-Herbert Fuchs nach dem Einkaufstraining, der

auch schon an den anderen Veranstaltungen rund um das Thema Essen teilgenommen hat, die seit Anfang des Jahres auf dem Programm des Familientreffs stehen und sogar Eschborner und Zeilsheimer anlocken.

Im Rahmen von „Mokka“ – dem Morgen-Kommunikations-Kaffee – wurde die Veranstaltungsreihe im Januar mit einem Vortrag von Christiane Ainetter eingeläutet unter dem Motto „Die neue Ess-Klasse“. Genussvolles Essen und Trinken in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil war dabei das Schwerpunktthema, das mehr als 40 Teilnehmer angelockt hat. Ausgebucht war auch der zehnwöchige Kurs mit dem Titel „Abnehmen und dabei

genießen“, der auch von der Ernährungsberaterin geleitet worden ist. Das Einkaufstraining ist als krönender Abschluss der Reihe gedacht.

Wer das aktuelle Einkaufstraining verpasst hat, sich aber auch besser im „Informationsdschungel im Supermarkt“ zurecht finden will, hat noch einmal am 3. Juli die Chance mitzumachen. Denn an diesem Tag bietet Christiane Ainetter wieder in Kooperation mit dem Familienbüro nochmal ein Einkaufstraining im Edeka im Chinon Center an. Am 6. November wird Ainetter über den Informationsdschungel im Supermarkt außerdem noch einen Vortrag halten. Infos und Anmeldung zum Einkaufstraining unter (06192) 9223177.