

Supermarkteinkauf - Zutatenliste und Nährwerttabelle unter der Lupe

Was landet im Einkaufswagen?

1. Viel Frisches! Vor allem Gemüse und Obst
2. Getreide: Brot und Beilagen, bevorzugt aus Vollkorn
3. Proteine (= Eiweiß)
 - Magere Milchprodukte
 - Hülsenfrüchte (Konserven/ getrocknet)
 - Mageres Fleisch und Fleischwaren
 - Fisch, Eier
4. Sonstiges: Öle/ Fette, Gewürze, Getränke, Snacks



<https://pixabay.com/de/illustrations/einkaufswagen-shopping-chromstahl-1026508/>

Tipp: Nehmen Sie den „Gesunden Teller“ der BVAEB als Hilfestellung. Was am Teller landen soll, muss natürlich zuvor im Einkaufswagen landen!

Regional & saisonal:

- Lesen Sie nach, woher ein Produkt kommt – die Herkunft muss vermerkt sein! Kaufen Sie Obst und Gemüse, welches gerade in Österreich wächst
Bsp. Apfel: Marken wie Pink Lady sind aus Chile, Italien oder Neuseeland – während in Österreich mehr als genug andere Sorten wachsen!
- Achtung vor irreführenden Bezeichnungen wie „abgepackt in ...“, „abgefüllt in ...“ – die Rohware stammt oft von anderswo
- Scheuen Sie nicht vor lange nicht mehr gekauften Sorten zurück – Ihr Mikrobiom wird Ihnen danken! Probieren Sie neue Rezepte aus!

Nährwerttabelle - Worauf ist beim Einkaufen zu achten?

- Zucker – in vielen Produkten zu hoch
- Gesättigte Fettsäuren – v.a. in Käse, Fleisch und Snacks
- Salz – v.a. in Brot, Wurst, Fertigprodukten
- Portionsangaben – Achtung oft klein gerechnet → wirkt „gesünder“
→ Vergleiche Produkte pro 100g, nicht pro Portion!
- Ballaststoffe – mehr davon! (nicht immer angegeben)

Nährwertangaben	pro 100 g
Energie ☺	1800kJ / 430kcal
Fett	15g
davon gesättigte Fettsäuren ☹	5g
Kohlenhydrate	65g
davon Zucker ☹	22g
Eiweiß ☺	7g
Salz	0.60g

Fiktives Beispiel: Deborah Nadler

Zutatenliste - Worauf solltest du beim Einkauf achten?

- Reihenfolge: Zutaten in abnehmendem Gewichtsanteil sortiert.
Zutat 1–3 sind entscheidend (Hauptzutaten)
- Zucker versteckt sich hinter Synonymen! *Saccharose, Glukose, Dextrose, Honig, Isoglucose, Glucose-Fruktose-Sirup, Invertzucker* etc.
- Zusatzstoffe: weniger ist mehr!

Zusätzliche Tipps:

- Einkaufsliste schreiben! Viel Gemüse, Obst, mehr Hülsenfrüchte!
Selten Fleisch und Fleischwaren, sowie Fertigprodukte und Mehlspeisen.
Ballaststoffreiche Beilagen empfohlen = Vollkorn!
- keine großen Mengen kalorienreicher Lebensmittel kaufen
- Teurere Markenprodukte sind auf Augenhöhe platziert – ein Blick nach unten/ oben lohnt sich!