Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Leichter mit "Light"-Produkten?

Stand
03/2018

Würstchen, Käse, Joghurt, Cola, Margarine, Frucht-saftgetränke, Bier und vieles andere mehr - und alles in der “light” Version – soll, so verspricht es zumindest die Werbung, denjenigen helfen, die gut und viel essen aber doch schlank bleiben oder gar abnehmen möchten.

Mit dem englischen Begriff “light” (“leicht”) können, laut EU-Bestimmungen, Esswaren bezeichnet werden, die einen um wenigsten 30% verminderten Nährstoff- und Energiegehalt (weniger Kalorien bzw. Joule) besitzen.

Weil “Light”-Produkte im Trend liegen, versuchen manche Hersteller ihr herkömmliches Produkt durch den Zusatz des Wortes “leicht” aufzuwerten, ohne aber den Nährstoff- oder Energiegehalt reduziert zu haben. Bezeichnungen, die in Deutschland als irreführend beanstandet wurden, waren z.B.: “luftig-leichtes” Biskuitgebäck (enthielt mehr Energie als herkömmliches Gebäck), “knusperleichtes” Knäckebrot (nur das Scheibengewicht war geringer).

Werden die Begriffe “light” oder “leicht” mit zusätzlichen Wörtern kombiniert, muss der Energie- oder Nährstoffgehalt nicht unbedingt reduziert sein: z.B. ”leicht bekömmlich”, leicht verdaulich”, leicht zubereitet” oder aber auch “weniger Koffein”, “weniger Kohlensäure”.

Die Energiereduzierung in den “Light”-Produkten erfolgt je nach Produkt über einen:

- Verminderten Zuckergehalt:

Zucker wird hierbei durch weitergehend energiefreie Süßstoffe ersetzt. Solche Produkte sind also energieärmer und auch zahnschonend. Manche dieser Süßstoffe werden jedoch als gesundheitsschädigend eingestuft:

- Cyclamat (E952): im Tierversuch krebsfördernd, deshalb in den USA verboten.

- Saccharin (E954): im Tierversuch krebsfördernd, in den USA nur mit Warnhinweis zugelassen.
- Aspartam (E951): Verdacht auf neurotoxische Effekte wie Kopfschmerzen, Stimmungsänderungen.

Weitere Bedenken wurden geäußert:

- Überschreitung der gesetzlich festgelegten Grenzwerte für Süßstoffe möglich, was sich negativ besonders bei Kindern, Kranken, Schwangeren, Alten auswirken kann.
- Steigerung des Gehaltes an Zusatzstoffen im Lebensmittel.
- Keine Veränderung der Essgewohnheiten und damit keine dauerhafte Gewichtsreduktion.
- Verlangen nach Süßigkeiten wird vermutlich nicht gestillt.
- Mögliche Gewöhnung an den süßen Geschmack.
- Steigerung der Reizschwelle für die Geschmacksempfindung “süß”.
- Verzehr größerer Portionen wegen des geringeren Energiegehaltes möglich.

- Verminderter Fettgehalt

Um den Fettgehalt zu vermindern, werden:

- Mischungen mit mehr Wasser statt Fett hergestellt, z.B. Halbfettmargarinen aus 40-60% Pflanzenfett und 60-40% Wasser oder

- Fett-Ersatzstoffe eingesetzt. Fettersatzstoffe haben einen cremigen, fettähnlichen Geschmack und können z.B. bei folgenden Lebensmitteln Fett einsparen: Soßen, Dressings, Brotaufstriche, Milchdesserts, Quark, Eis, Mayonnaise, Butter, Margarine, Schokoladencreme, Käse Fettersatzstoffe können sein:

- Proteinmischungen (Simplesse, Nutri Fat PC, Trailblazer), gewonnen aus Hühner- oder Molkeneiweiß, gelten als unbedenklich, werden in einzelnen EU-Ländern bereits eingesetzt und bedürfen lebensmittelrechtlich keiner besonderen Zulassung.
- Kohlehydratmischungen (Maltrin, N-Oil, Paselli SA2, Nutri Fat C), gewonnen aus Stärke oder Cellulose, sind ebenfalls bereits auf dem Markt.
- Künstliche Fettersatzstoffe (Olestra, Prolestra, Tacta, DDM), sind unverdauliche synthetische Stoffe (Saccharosepolyester) mit Fettsäuren, die unverändert wieder ausgeschieden werden. Bedenklich ist, dass sie die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen (A und E) und ggf. von Medikamenten beeinträchtigen können. Diese Fettersatzstoffe werden in der Umwelt nicht abgebaut.

Verminderte Fettgehalte werden als positiv eingeschätzt, weil sie energie- und cholesterinärmer sind und Personen mit Fettstoffwechselstörungen Hilfestellung leisten können.

Das Sättigungsgefühl hält jedoch nicht lange an und damit steigt die Gefahr, doppelt so viele “Light”-

Produkte zu verzehren, was eine dauerhafte Gewichtsreduktion unmöglich macht.

Die mit Wasser verdünnten “Light”-Produkte enthalten oft mehr Zusatzstoffe als die herkömmliche Vergleichsware. Synthetische Fettersatzstoffe sind körperfremde, chemische Verbindungen, die möglicherweise den Stoffwechsel belasten und individuell unverträglich sein können. Nährstoffe (z.B. Vitamine) und Medikamente können in unvorhersehbarer Weise beeinflusst werden.

Kurze Bewertung von "Light"-Produkten:

- Der Konsum von “Light”-Produkten garantiert keine langfristigen Gewichtsabnahmen, weil die individuellen Essgewohnheiten nicht positiv verändert werden.
- Light”-Produkte verleiten zum Verzehr größerer Portionen: in dem Glauben, kaum Energie (Kalorien/Joule) zu sich zu nehmen, wird dann mehr gegessen und getrunken und deshalb letztendlich keine Energie eingespart.
- “Light”-Produkte sind in der Regel stark verarbeitet: Viele Zusatzstoffe und viel Energieaufwand sind nötig um ein geschmacklich akzeptables, haltbares Produkt herzustellen. Wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamine, wertvolle Fettsäuren, Geschmacksstoffe usw. gehen dabei verloren.
- Schlechte Essgewohnheiten können durch den Verzehr von “Light”-Produkten gefördert werden.
- Nicht überall, wo “light” draufsteht, ist auch Leichtes drin: ein “Light”-Käse der Rahmstufe oder eine “Light”-Schokoladencreme sind immer noch Energiebomben.

Was tun?

- Geschmack lässt sich umerziehen: vermeiden Sie Zucker und Süßstoffe. Wenn es unbedingt süß schmecken muss, verwenden Sie z.B. Honig, Apfeldicksaft, Ahornsirup, Malzzucker. Achten Sie aber darauf, dass auch diese kalorienreich und kariesfördernd sind.
- Verzehren Sie Lebensmittel mit wenig Fett (z.B. Hüttenkäse, Schnittkäse mit 30% Fett i.Tr., Corned Beef oder Geflügelwurst).
- Essen Sie reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.
- Essen Sie täglich mehrere kleinere Mahlzeiten. Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Achten Sie auf die saisongemäße Auswahl der Nahrungsmittel, bevorzugen Sie dabei Produkte aus heimischem, biologischem Anbau.
- Achten Sie auf nährstoffschonende Zubereitung der Nahrungsmittel.
- Achten Sie auf viel Bewegung im Freien.