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

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Sind Light-Produkte immer kalorienärmer?

Mon, 01/18/2016 - 12:17

Wer im neuen Jahr ein paar Kilos abnehmen möchte, sollte bei Lebensmitteln, die mit "light" oder "leicht" werben, genau hinschauen. Diese Nahrungsmittel sind nicht automatisch kalorienarm. Denn "leicht" sagt nichts darüber aus, wie hoch der Kaloriengehalt insgesamt ist. Es bedeutet lediglich, dass ein einzelner Nährstoff (z. B. Zucker oder Fett) um mindestens 30 Prozent im Vergleich zu ähnlichen Produkten reduziert sein muss. So sind Light-Kartoffelchips zwar fettärmer als andere Chips aber immer noch gehaltvoll, wenn Kalorien eingespart werden sollen. Da Fett ein wichtiger Aromaträger ist, wird manchen fettreduzierten Lebensmitteln mehr Zucker zugesetzt. Dieser sorgt für besseren Geschmack, liefert aber neue Kalorien. Auch Aromen und Verdickungsmittel werden häufig eingesetzt, um einen verringerten Fettgehalt zu kompensieren. Bei zuckerreduzierten Light-Produkten wird der Zucker häufig durch künstliche Süßungsmittel ersetzt. Gerade bei Fruchtjoghurts, Desserts oder Fertigsalatsaucen sollte man die Nährwertangaben besonders genau lesen und mit herkömmlichen Produkten vergleichen. Und man sollte sich nicht dazu verleiten lassen, von einem Light-Produkt mehr zu essen als vom entsprechenden konventionellen Produkt – in der Meinung, man würde Kalorien einsparen.

Medien-Information
Bozen, 18.01.2016