

Ungesunde Lebensmittel

Es gibt gesunde, weniger gesunde und eindeutig ungesunde Lebensmittel. Wenn Du die gesunden bevorzugst und von den weniger gesunden nur ab und zu etwas isst, bist du schon auf dem richtigen Weg. Die eindeutig ungesunden Lebensmittel jedoch solltest Du grundsätzlich links liegen lassen.

Die Liste der ungesündesten Lebensmittel (Beispiele)

Weißmehl

Produkte aus Weißmehl sind vollkommen frei von Mineralstoffen und Vitaminen. Sie füllen den Bauch mit „leeren Kalorien“, ohne unserem Körper irgendetwas zu liefern.

Weißer Reis

Auch hier handelt es sich um fast reine, isolierte Kohlehydrate. Also fast wie bei dem Weißmehl.

Popcorn

Dieses Fast – Food - Produkt ist fast immer aus genetisch verändertem Mais hergestellt. Voller Zucker und/oder Salz.

Herkömmliche Fertiggerichte

Diese enthalten eine Vielzahl von Zusatz- und Inhaltsstoffen, versteckten Salzen und Zuckern . Fette und Öle aus industrieller Fertigung. Flüssig-Ei aus Käfighaltung.

Wurst- und Fleischwaren mit Nitriten

Aufschnitt, Dauerwurst, Hot Dog, Bacon und viele andere Fleisch- und Wurstwaren, die du im Supermarkt bekommst, enthalten sehr häufig große Mengen an Natriumnitrat (Salze) und andere chemische Konservierungsmittel. Farbstoffe werden ebenfalls oft verwendet.

Herkömmliche Protein- und Energieriegel

Laut Werbung der Hersteller, eine hervorragende Ergänzung zu einer gesunden Ernährung. Leider enthalten diese Riegel aber in den allermeisten Fällen nichts Natürliches mehr. Sie bestehen vorwiegend aus industriell verarbeiteten Soja- oder Milch-Proteinen, raffinierten Zuckern, Süsstoffen, hydrierten Fetten, künstlichen Aromen und anderen chemischen Zusätzen.

Diese fördern allesamt die Entstehung chronischer Erkrankungen.

Softdrinks

Softdrinks enthalten entweder Zucker, künstliche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe oder Glucose-Fructose-Sirup. Zusätzlich sind sie -je nach Sorte – voller künstlicher Aromen und aufputschenden Koffein.

Arbeitsblatt Ernährungsführerschein Basis I Klasse 2 & 3

So kann man fettreiche durch fettarmen Lebensmitteln ersetzen:

FETTREICHE LEBENSMITTEL	FETTÄRMERE LEBENSMITTEL
Butter	Margarine, Frischkäse, Saure Sahne
Crème fraîche (40% Fett)	Saure Sahne (10% Fett)
Croissants	Milchhörnchen, Milchbrötchen, Hefengebäck
Doppelrahmfrischkäse (31,5% Fett)	Schichtkäse (2,0% Fett)
<i>Fisch:</i> Fischstäbchen, Hering, Lachs, Thunfisch, Makrele	gedünsteter und gedämpfter Fisch, Seelachs, Kabeljau, Schellfisch
<i>Fleisch:</i> Ente, Gans, Schweinebauch, Bratwurst, Lammkoteletts	Kalbfleisch, Wild, Pute, Schweineschnitzel, -lende, Hähnchen, Entenbrust ohne Haut, Schweinekoteletts ohne Fettrand
<i>Kartoffeln:</i> Pommes frites, Kroketten, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer	Folienkartoffeln, Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln
<i>Käse:</i> fetter Käse (>15 % Fett), Butterkäse, Gorgonzola	fettarmer Käse (max. 15% Fett), Edamer, Harzer Käse
<i>Knabberzeug:</i> Nüsse, Flips, Kartoffelchips, Cracker	Salzstangen, gesalzenes Popcorn
<i>Kuchenteig:</i> Mürbeteig (21% Fett)	Hefeteig (6% Fett), Biskuitteig
Mascarpone (47,5% Fett)	körniger Frischkäse (2,9% Fett)
Mayonnaise	Joghurt-Salatcreme
Milch (3,5% Fett)	fettarme Milch (1,5% Fett), Buttermilch (0,5 % Fett)
Nuss-Nougat-Creme	Fruchtgelee, Konfitüre
Schokoladenkekse	Löffelbiskuits, Reisgebäck
Sahneeis	Frozen Yogurt, Wassereis, Sorbet
Sahnejoghurt (3,5% Fett)	Magerjoghurt (1,5% Fett)
Schokolade	Trockenfrüchte, Fruchtgummi (0,1% Fett)
Schwarze Oliven (35,8 % Fett)	grüne Oliven (13,3% Fett)
<i>Wurst:</i> Speck, Salami, Lyoner, Mortadella, Leberwurst	gekochter/geräucherter Schinken, Lachsschinken, Putenbrust, Bratenaufschnitt, Sülzwurst

Salz – davon braucht der Mensch nur ca. 6 g / Tag = ca. 1 Teelöffel

4 Scheiben Toast decken 25 % des Tagesbedarfs

2 Scheiben Schinken decken ca. 25 % des Tagesbedarfs

1 Portion Rahmspinat deckt ca. 25 % des Tagesbedarfs

1 Tiefkühlpizza deckt ca. 83 % des Tagesbedarfs

Achtung, in allen halbfertigen- und fertigen Lebensmitteln lauern versteckte Salze

Versteckter Zucker

wieviel worin enthalten ist

Menge	Lebensmittel	Zucker Gramm	entspr. Würfel-Zucker Stück	Zuckergehalt in %
1 Stück	Würfelzucker	3	1	100
100 g	Zucker	100	33	100
200 g	Milch-Speiseeis	40	13	20
1 L	Apfelsaft	120	40	12
1 L	Coca-Cola	110	37	11
0,33 L	Coca-Cola	37	12	11
1 L	Fanta	120	40	12
1 L	Orangensaft	100	33	10
1 L	Kirschsafte	120	40	12
0,33 L	Kaba (trinkfertig)	33	11	10
100 g	Instant-Kakaopulver	75	25	75
100 g	Nutella	21	7	21
500 g	Honig	400	133	80
450 g	Marmelade	315	105	70
125 g	Dessert-Sauce (Schoko)	81	27	65
100 g	Schokolade (Vollmilch)	56	19	56
100 g	Kinder-Schokolade	38	13	38
125 g	Götterspeise	22,5	8	18
250 g	Frucht-Joghurt	39	13	15,5
100 g	Milchkaramel-Bonbons	84	28	84
100 g	Himbeer-Bonbons	94	31	94
100 g	Gummibärchen	50	17	50
100 g	Tomaten-Ketchup	34	11	34
100 g	Milchschnitte	24	8	24
60 g	Karamel-Riegel (Nuts, Mars, Bounty	41	14	68
50 g	etc.)	15	5	30
100 g	Waffel (Rider, Ballisto, Hanuta, Duplo	27	9	27
80 g	etc.)	36	12	45
	Kekse			
	Schlagfit (Pulver)			

(nach Gräfe & Unzer)

Mal was Positives: Käse und Tee (ohne! Zucker oder Honig) schützen die Zähne vor Karies!

Coca-Cola - was ist drin, was ist dran?

**90 % der Bevölkerung wissen nicht, dass 12 Stücke
Würfelzucker in einem Glas Cola enthalten sind.**

Das Coca-Cola Rezept gilt wohl als das best gehütete Geheimnis der Getränke-Industrie. In der Fachwelt ist die Zusammensetzung von Cola-Getränken aber genauso wenig geheimnisumwittert wie die beliebigen anderen Softdrinks:

88% Wasser
10,5% Zucker
1 % Kohlendioxid (E290)
0,2 % Zuckerkulör (E 150d)
0,05 % Orthophosphorsäure (E 338)
0,025 % Zitronensäure (E330)
0,025 % Saccharoseacetatisobutyrat (SAIB)
0,02 % Koffein Theobromin
0,18 % Aromamix

Neben den eigentlichen Aromen enthält diese Mixtur Lösungsvermittler wie Propylenglykol oder Glycerin, Verdickungsmittel wie Xanthan, Gerbstoffe wie Tannine, die als Fixateure wirken, und Konservierungsmittel wie Natriumbenzoat.

Quelle: Raum & Zeit , 123/2003

Fazit :

Cola ist kein Durstlöscher

Cola ist nicht gesund

Cola ist kein „Kindergetränk“

Cola ist ein Genussmittel ! Einfach in Maßen genießen !

Arbeitsblatt Ernährungsführerschein Basis I Klasse 2 & 3