

Juni 2013 • N°54

den ins!der



ZUM ESSEN VERFÜHRT:
DIE TRICKS DER INDUSTRIE

VIELE LEBENSMITTELKONZERNE

GAUKELN DIR VOR, DASS...

...Bonbons
wichtige Vitamine
enthalten.



...die Aufschrift
„Light“
tatsächlich
leicht bedeutet.



...Fisch- und
Hähnchennuggets
viel Fisch und
Huhn enthalten.



...Chips und Pizza
keine Kalorienbomben
sind.



...in Mineralwasser
mit Fruchtaroma
echte Frucht
drinsteckt.



...Gummibärchen
bedenkenlos,
weil fettfrei,
zu verzehren sind.



...Müsliriegel
gesund sind.



etc.

GESUND, WEIL MÜSLI DRAUF STEHT?

Der gesunde Snack für zwischendurch? Weil er so viel Getreide und somit so viele Ballaststoffe enthält? Pustekuchen. Müsliriegel bestehen bis zu 50 Prozent aus Zucker, bei manchen ist sogar mehr als die

Hälfte eine zuckrige Angelegenheit. Im Paket mit Nüssen, Getreide und pflanzlichen Fetten eine als „gesund“ getarnte, hübsche Kalorienbombe.



1 Riegel (25 Gramm) → rund 110 Kilokalorien

In Wahrheit eine Kalorienbombe.

den ins!der

AUCH FAN VON STÄBCHEN UND NUGGETS?

Du glaubst, du tust deiner Gesundheit etwas Gutes, wenn du Fischstäbchen oder Hähnchen-Nuggets isst? Weit gefehlt. Nur weil Fisch oder Hähnchenfleisch enthalten ist, bedeutet das noch lange nicht, dass es sich insgesamt um wertvolle Lebensmittel handelt.

Meist ist so viel fett- und damit kalorienhaltige Panade um die Stäbchen und Nuggets gepackt – rund 35 Prozent, um genau zu sein –, dass von Fisch oder Huhn nicht mehr viel übrig bleibt. Die Krux an der Sache: Panade ist billig in der Herstellung, aber du bezahlst sie teuer.



Fischstäbchen
(150 Gramm, etwa 5 Stück)
→ etwa 280 Kilokalorien



Hähnchen-Nuggets (100 Gramm, entsprechen in etwa 6 Stück in einer Fastfoodkette) → rund 260 Kilokalorien

Mit Fisch und Huhn hat's kaum was zu tun.

FETTFREIE GUMMIBÄREN?!

Besonders geschickt wirst du bei den goldigen Gummibärchen hinter Licht geführt. „Ganz ohne Fett“ – so werden die kleinen Gummitiere beworben. Nach dem Motto: Ohne Fett gleich wenig Kalorien gleich „Zugreifen erlaubt“.

Aber mal im Ernst: Hast du schon mal fettige Gummibärchen gegessen? Nein? Kannst du auch gar nicht. Die gibt es nämlich nicht. Die Bären haben noch nie Fett enthalten. Dafür strotzen sie nur so vor Zucker und stecken voller Kalorien.

1 Tüte Gummibärchen (200 Gramm) → rund 680 Kilokalorien



Stattdessen voller Zucker!

WAS HEISST HIER LIGHT?

Die Einführung der „Light“-Produkte war ein genialer Schachzug der Lebensmittelindustrie. Viele Menschen glauben, Kalorien zu sparen, wenn sie „Light“-Produkte essen. Ein Lebensmittel darf die Aufschrift „Light“ tragen, wenn es bis zu 30% weniger Fett oder 30% weniger Zucker oder 30% weniger Gesamtkalorien enthält wie das Originalprodukt.

Damit es trotzdem schmeckt, fügen die Hersteller bei weniger Fett zum Beispiel mehr Zucker hinzu. Und schon ist die Mogelpackung perfekt. Die Kalorienzahl ändert sich nämlich oft nur wenig. Also am besten immer vergleichen, ob das „leichte“ Produkt auch wirklich leichter ist als das Originalprodukt.



1 Portion Eiscreme Original (200 Gramm) → zirka 400 Kilokalorien

1 Portion Eiscreme Light (200 Gramm) → zirka 340 Kilokalorien

„Light“ heißt nur bedingt leicht!

BONBONS MIT VITAMIN C...

Wenn auf einer Bonbontüte geschrieben steht, dass die Bonbons mit Vitamin C angereichert sind, bedeutet das nicht, dass die süßen Drops als gesunde Lebensmittel durchgehen. Sie enthalten immer noch genauso viel Zucker wie vorher auch und sind trotz Vitamin C-Zusatz eine reine Süßigkeit.

1 Bonbon (6 Gramm) → etwa 22 Kilokalorien

...stecken trotzdem voller Zucker!

den ins!der

EISTEE UND FRUCHT-WASSER SCHMECKEN BESSER...

Eistee? Glaubst du etwa, er sei gesund, weil generell Tee bei Erkältungen und sonstigen Wehwehchen hilft? Autsch, schon wieder eine Falle der Lebensmittelhersteller. Eistee ist in Wahrheit eine Zuckerbombe und somit ungesund!

1 Glas Eistee (200 ml) → rund 65 Kilokalorien

Auch Wasser mit Fruchtaroma wird immer beliebter. Schmeckt ja auch nicht so langweilig wie reines Mineralwasser.

Vielen Wassern wird Zucker zugesetzt, vor allem denjenigen mit Erdbeergeschmack. Bis zu 200 Kilokalorien pro Liter enthalten die Wasser mit Geschmack. Also alles andere als eine gesunde, kalorienarme Alternative zu Mineralwasser.

1 Glas Wasser mit
Fruchtaroma (200 ml)
→ rund 25 Kilokalorien



...aber enthalten jede Menge Kalorien.

DIE SACHE MIT DEN PORTIONEN...



Chips (25 Gramm) → über 130 Kilokalorien
1 mittelgroße Tüte Chips (150 Gramm) → etwa 770 Kilokalorien

Bei den Portionsangaben für Chips wird gerne gemogelt. Meist geben die Hersteller 25 Gramm als Portion an. Für 25 Gramm sieht die Kilokalorienzahl von rund 130 Kilokalorien gar nicht so schlimm aus.

Aber mach dir den Spaß und wiege auf der Küchenwaage 25 Gramm Chips ab. Du wirst erstaunt sein, wie wenig es ist. Und nur so viel sollst du essen? Na, dann hoffen wir mal, dass der innere Schweinehund dich nicht überredet, nochmal hineinzugreifen, und nochmal, und nochmal...

Wer hat nicht schon mal nachmittags beim Lesen, Hausaufgaben machen oder beim Fernsehgucken eine ganze Tüte Chips auf einmal verputzt?



1 Pizza (rund 350 Gramm) → rund 800 Kilokalorien

Solche ‚kleingerechneten‘ Portionsangaben findest du übrigens oft auch auf Fertigpizzakartons und Frühstückflakes-Verpackungen.

FIT DURCH ENERGYDRINKS?

Gestern abend wieder zu lange vor dem Computer gesessen und heute morgen zu müde für die Schule? Du willst mit einem Energydrink schnell

so fit werden, dass du beim Vorrechnen an der Tafel im Matheunterricht nicht patzt?



1 Dose (250 ml) → rund 110 Kilokalorien

Alles Quatsch. Energydrinks wollen dich glauben machen, dass du durch sie viel Energie gewinnst, aber oft enthalten sie einfach nur sehr viele

Kilokalorien und Wirkstoffe wie Taurin und Coffein, die gefährliche Nebenwirkungen haben können.

IST DIR AUFGEFALLEN, DASS...



...für gesunde Lebensmittel wie Obst und Gemüse nur ein Bruchteil der Werbung gemacht wird?

Das liegt daran, dass man damit viel weniger Geld verdienen kann als mit Süßigkeiten, Softdrinks und Fastfood.

Unternehmen geben für die Werbung für Schokolade, Süßwaren und Eiscreme fast 100 Mal so viel Geld aus wie für Obst und Gemüse!

Und sie verdienen etwa drei Mal so viel Geld an Junkfood!

FÜR DIE LEBENSMITTELINDUSTRIE...

BIST DU DER IDEALE KUNDE



- ...denn du bist jung und begeisterungsfähig
- für Gewinnspiele
 - für Sammelfiguren
 - für Apps
 - für Klingeltöne
 - etc.

Die Konzerne bauen eine ganze Erlebniswelt um ihr Produkt und dich herum auf.

Sie umgarnen dich geschickt, damit du kaufst und kaufst und kaufst...



LEBENSMITTELKONZERNE WOLLEN DICH...



- durch das Image der Marke geschickt davon überzeugen, dass ihre Produkte gesund sind, obwohl sie es in Wahrheit nicht sind,
- mit viel zu geringen Portionsangaben an der Nase herumführen,
- dich mit ihrem Marketing wie Sammelfiguren, Gewinnspielen & Co. an ihr Produkt binden, damit du ganz viel davon kaufst – und dadurch ihre Kasse klingelt.

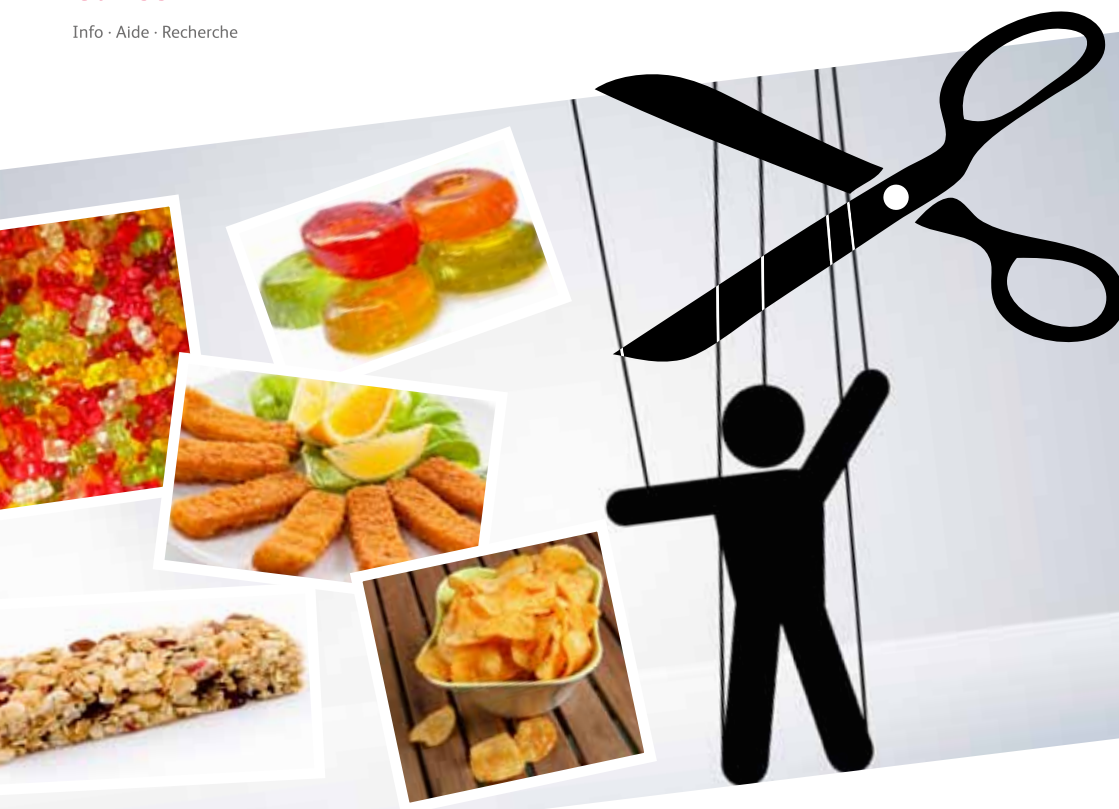
SCHAU GENAU HIN UND WERD' NICHT ZU IHREM SPIELBALL!



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

LASS' DICH BEIM ESSEN NICHT MANIPULIEREN!



Konzept und Text: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

Fotos: fotolia.de phoTQ, Andrea Wilhelm, maalibu, Christophe Schmid, Klaus Eppele | photocase.com grafzahl84, marshi, Franziska Fiolka | istockphoto.de akp, kikkerdirk, adlifemarketing,

-AZ-, gbh007, wolv, bravo1954, burwellphotography, PIKSEL, dissolvegirl, pidjoe, magnetcreative, skynesher, fotofrog | aboutpixel.de Broiler

Druck: Imprimerie EXE S.A.

Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer

	P&T LUXEMBOURG
	Port payé PS/277
PERIODIQUE	
Envois non distribuables à retourner à:	
L-3290 BETTEMBOURG	

Absender:

den ins!der

c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg