

Leseprobe

Gesund einkaufen – ohne Stress

von Katrin Müller

Wie du im Supermarkt schneller gute Entscheidungen triffst

Supermärkte sind heute wahre Erlebniswelten. Bunte Verpackungen, große Versprechen und unzählige Produkte sollen uns überzeugen, genau dieses eine Produkt mitzunehmen.

„Ohne Zucker“, „High Protein“, „Fit“, „Wellness“, „Natürlich“ – Begriffe, die gesund klingen, aber nicht immer das halten, was sie versprechen.

Viele Menschen möchten sich gesünder ernähren. Doch gerade beim Einkaufen entsteht schnell Unsicherheit:

Ist dieses Produkt wirklich gesund?

Ist „zuckerfrei“ wirklich besser?

Muss ich jede Zutatenliste lesen?

Und warum wirken viele Lebensmittel so gesund, obwohl sie es oft gar nicht sind?

Dabei liegt der Schlüssel zu einer bewussten Ernährung bereits im Supermarkt. Denn die Entscheidungen, die wir hier treffen, bestimmen später, was auf unserem Teller landet.

Die gute Nachricht ist:

Man muss kein Ernährungsexperte sein, um gute Entscheidungen zu treffen. Oft reichen einige einfache Orientierungspunkte, um Produkte besser einschätzen zu können.

Warum Einkaufen so schwer geworden ist

Früher war Einkaufen deutlich einfacher. Die Auswahl war kleiner, Lebensmittel waren weniger stark verarbeitet und die Zutatenlisten überschaubar.

Heute sieht das anders aus.

Viele Produkte bestehen aus langen Zutatenlisten, Zusatzstoffen oder stark verarbeiteten Bestandteilen. Gleichzeitig werden sie mit Gesundheitsversprechen beworben, die den Eindruck erwecken sollen, besonders wertvoll zu sein.

Das führt dazu, dass viele Menschen beim Einkaufen verunsichert sind.

Nicht selten entsteht das Gefühl, ständig etwas falsch zu machen. Doch gesund einkaufen bedeutet nicht, jedes Produkt perfekt analysieren zu müssen. Es geht vielmehr darum, ein paar grundlegende Prinzipien zu verstehen.

Ein einfacher Grundsatz

Eine der einfachsten Orientierungshilfen lautet:

Je unverarbeiteter ein Lebensmittel ist, desto einfacher lässt es sich einschätzen.

Frische Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Eier oder naturbelassene Produkte sind meist deutlich überschaubarer als stark verarbeitete Fertigprodukte. Das bedeutet nicht, dass man nie zu verarbeiteten Lebensmitteln greifen darf. Aber es hilft, die Balance im Blick zu behalten. Ein Einkaufskorb, der überwiegend aus frischen und einfachen Lebensmitteln besteht, schafft bereits eine sehr gute Grundlage für eine ausgewogene Ernährung.

Der Blick auf die Zutatenliste

Ein hilfreicher Trick beim Einkaufen ist der kurze Blick auf die Zutatenliste. Diese ist immer nach einem einfachen Prinzip aufgebaut: Die Zutat, die im Produkt am meisten enthalten ist, steht an erster Stelle. Wenn also Zucker, Sirup oder andere süßende Zutaten ganz am Anfang stehen, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Manchmal versteckt sich Zucker auch hinter anderen Bezeichnungen wie:

- Glukosesirup
- Fruktosesirup
- Maltodextrin
- Dextrose

Ein kurzer Blick auf diese Liste kann bereits viel über ein Produkt verraten.

Entspannt einkaufen statt perfekt einkaufen

Gesunde Ernährung muss nicht perfekt sein. Viel wichtiger ist es, im Alltag eine gute Orientierung zu entwickeln. Wer versteht, worauf es beim Einkaufen ankommt, kann mit der Zeit immer schneller einschätzen, welche Produkte sinnvoll sind und welche eher selten auf dem Einkaufszettel stehen sollten.

Dieser Einkaufsleitfaden soll genau dabei helfen:

Mehr Überblick, mehr Sicherheit und weniger Stress im Supermarkt.

Wenn du tiefer in das Thema einsteigen möchtest, findest du alle Inhalte im vollständigen E-Book.