

DIE **3%** FAUSTREGEL BEI WURSTWAREN



KK

Wann immer wir können, versuchen wir beim Einkauf von Lebensmitteln zugesetzten Zucker zu vermeiden. Denn dieser ist einer der grössten Erfolgsverhinderer.

Bei vielen Lebensmitteln gelingt das auch ganz gut.

Aber was einen beim Einkaufen so richtig zur Verzweiflung bringen kann sind – Wurstwaren.

Die Suche nach einem vorgefertigten Metzgerei-Erzeugnis, welches keinen Zucker enthält, ist heute vergleichbar mit der Suche nach dem Heiligen Gral. Oder dem Bernstein-Zimmer. Oder der Suche nach einem fähigen Politiker, der seine Wähler vertritt anstatt das, was die Lobbyisten von ihm fordern...

Nun ist es so, dass wir ja vor allem am Abend versuchen sollten, eine gute Portion Eiweiss zu uns zu nehmen.

Keine Frage – die beste Wahl wäre ein ordentliches Steak.

Leider übersteigt es die Leistungsfähigkeit eines grossen Teils der Geldbeutel unserer Mitglieder, tagaus tagein jeden Abend ein Steak für 5 Euro aufwärts in die Pfanne zu hauen.

Ausserdem wäre das auf Dauer natürlich auch ziemlich eintönig.

Und so kommt es, dass Wurstwaren ein relativ wichtiger Bestandteil eines Einkaufskorbes sind. Jedoch: Je geringer Ihr den Teil an industriell gefertigten Wurstwaren halten könnt, desto besser ist es, desto effizienter sollte es mit der Abnahme für Euch laufen.

Gerade bei Wurstwaren lohnt es also unbedingt, die Zutatenliste zu studieren.

Denn nicht alles, was heutzutage in eine Wurstpelle gepackt wird, ist für unser Vorhaben das Gewicht zu reduzieren von Vorteil...

Und so geht Ihr am besten vor:

Der erste Blick sollte in die Nährwertabelle auf die Spalte "davon Zucker" gehen.

Dieser Wert sollte keinesfalls höher als 3% sein, also 3 Gramm auf 100 Gramm nicht übersteigen. Wenn das doch so ist – zurück in die Kühltheke.

Es gibt aber auch noch ein paar andere Zutaten, die unseren Erfolg leider relativ stark bremsen können. Auch hier lohnt sich, genau hinzusehen und zielgerichtet auszusortieren.

Tauchen folgende Zutaten auf, legt die Ware zurück ins Regal:

Marinaden/Panaden – kurzen Prozess: liegen lassen. Das gilt übrigens für alle Fleischeinkäufe gleichermassen. Dieser Verzicht sollte aber eigentlich auch nicht schwer fallen, denn gerade bei Fleischskandalen in der jüngeren Vergangenheit wurden vor allem die stark gewürzten Marinaden gerne dazu verwendet, den eher unangenehmen Geschmack des Ekelfleisches zu überdecken.

Maltodextrin – Diese Zutat ist ein Mehrfachzucker, der absolut das gleiche anrichtet wie regulärer Haushaltszucker. Nur muss er laut Gesetz nicht als Zucker ausgewiesen werden, weshalb er auch in der Spalte "davon Zucker" gar nicht auftaucht. Anders gesagt habt Ihr null Übersicht, wieviel Zucker in der Wurst ist – ein viel zu grosses Risiko. Legt sie zurück.

Geschmacksverstärke/Hefeextrakt/Würze – Diese Stoffe sorgen dafür, dass Euer Körper zu spät merkt, dass er schon längst satt ist. Das heisst, Ihr esst mehr, als gut für Euch ist. Risiko – weg damit.

Gewürzextrakte – Unter diesem klangvollen Namen lassen sich heute laut Gesetz eine Menge ungueter Dinge verstecken. Süsstoffe, Geschmacksverstärker... So kann das Würstchen dann schon mal zur Mogelpackung werden. Ab ins Regal zurück.

Milch/Molke/Käse – Diese Bestandteile werden dem Zucker ebenfalls nicht zugerechnet, haben jedoch ebenfalls einen Anstieg Eures Insulinspiegels zur Folge und dazu noch andere negative gesundheitliche Auswirkungen. Haben deshalb in der Wurst eines KKLers nichts verloren. Liegen lassen.

Getreide/Getreidebestandteile/Mehl – Da wir Getreide ohnehin meiden sollte es sich von selbst verstehen, dass diese ebenfalls nicht in unsere Wurstwaren gehören. Weder als Panade noch innerhalb der Pelle. Abgesehen vom allgemeinen Ausschluss sind diese Bestandteile auch einfach nur billiger Füllstoff, der nichts mit dem Eiweiss zu tun hat, das wir eigentlich suchen. Also: Zurück.

Soja/Sojabestandteile – wie schon zuvor sind das technisch gesehen nichts anderes als Füllstoffe. Zwar kann man Soja auch den Eiweissbestandteil bescheinigen, aber neben einem ungünstigen Einfluss auf den Hormonspiegel besteht auch eine relativ hohe Gefahr, dass es sich unter Umständen um gentechnisch verändertes Soja handelt, was zumindest im Verdacht steht, weitere Probleme mit Darmflora und dem Verdauungsapparat zu erzeugen. Gensoja ist zwar momentan laut Gesetz in Deutschland gar nicht erlaubt, aber es gibt auch ein paar andere Dinge, bei denen sich der eine oder andere Hersteller darauf verlässt, dass diese kaum nachweisbar sind. Risiko. Meiden.

Süsstoffe – Der Griff zu Süsstoffen wird eigentlich vor allem damit begründet, dass sie wenige Kalorien haben. Eine Auswirkung auf den Insulinspiegel haben sie je nach Art aber eben doch. Erfolgsverhinderer ohne jeden Nährwert, teilweise mit nachgesagtem Krebsrisiko. Weg damit!

Noch ein paar weitere Tipps aus meiner persönlichen Erfahrung

Die 3% sind eine **Obergrenze**. Das heisst nicht, dass man sie ausreizen soll.

Je weniger Zucker drin ist, desto besser. Hat ein Produkt keinen Zucker, nehmt Ihr natürlich das.

Lightprodukte, die mit einem geringeren Fettanteil werben braucht Ihr kaum zu studieren, die haben meistens statt des fehlenden Fettes zum Ausgleich als Geschmacksträger Zucker.

Produkte, auf denen vorne Werbebotschaften stehen wie "ohne Geschmacksverstärker", "ohne Gluten" und ähnliche oder auf denen der geringe Fettanteil mit grossen Buchstaben beworben wird – sollte man besonders genau unter die Lupe nehmen, denn meistens steht dann irgendwo (*lt Gesetz) dabei, ein untrügliches Indiz, dass hier gemauschelt wird.

Produkte, die im Fernsehen beworben werden kann man sich zu 99,9% sparen, überhaupt in die Hand zu nehmen. Das sind fast immer Hochglanz–Hightech–Produkte, die in fast allen Fällen mehr auf Euren Geldbeutel als auf Eure Gesundheit zielen. Euer Blick in die Zutatenlisten wird mir da meistens Recht geben.

Immer mal wieder kontrollieren. Wenn Ihr Eure persönlichen Favoriten gefunden habt, dann schaut trotzdem von Zeit zu Zeit auf die Zutatenlisten, gelegentlich werden Rezepturen stillschweigend verändern, ohne dass das irgendwo werbewirksam aufgedruckt wird. Vor allem natürlich dann nicht, wenn die Rezeptur eher zum Nachteil des Verbrauchers geändert wird.

Für folgende Zuckersorten ist für Deutschland vom Gesetzgeber zwingend vorgeschrieben, dass sie in der "davon Zucker"–Spalte eingerechnet sein müssen:

Glucose (Traubenzucker), Fructose (Fruchtzucker), Galaktose, Saccharose (Rübenzucker/Rohrzucker), Maltose (Malzzucker) und Lactose (Milchzucker). Tauchen diese Namen in der Zutatenliste auf, dann fallen sie unter die 3%–Regel. Egal in welcher Zusammensetzung und (Wortwitz:) wurscht ob mehr als nur einer verwendet wird: Es zählt die Zahl in der Spalte "– davon Zucker".

Es gibt leider auch eine Menge Namen für Zucker/Zuckerähnliche, die nicht in der Spalte aufgeführt sein müssen. Die Liste ist ewig lang und würde den Rahmen hier sprengen. Zwei Namen tauchen aber relativ oft auf und einer neuerdings...

Jede von denen in der Zutatenliste heisst zurück ins Regal:

modifizierte (Speise–)stärke – (Süss)molkenerzeugnis – Inulin

Ich hoffe diese Ausführungen können ein wenig Klarheit bringen, auch wenn ich befürchte, dass einige dieses viele Geschriebene wahrnehmen als "KK ist kompliziert, was man da alles wissen muss..." Nein, liebe Leute, nicht KK ist kompliziert. Unsere Lebensmittelumgebung leider schon. Wir versuchen Euch damit nur Hilfsmittel an die Hand zu geben, wie Ihr die Klippen umschiffen könnt, um möglichst gesund und effizient abzunehmen.

DIESE 3%–FAUSTREGEL BEZIEHT SICH AUSSCHLIESSLICH AUF FLEISCHEREI–ERZEUGNISSE UND WURSTWAREN. SIE SOLL KEINESFALLS VERLEITEN, SICH DIESE 3% AUCH BEI ANDEREN LEBENSMITTELN "ZU GÖNNEN". SIE IST ALLEINE HIER NÖTIG, WEIL WIR ZUM TEIL MITGLIEDER BEI UNS HABEN, DIE SICH TEURERES HOCHWERTIGES EIWEISS NICHT DAUERND LEISTEN KÖNNEN UND DESHALB AUF DIE WENIGER GÜNSTIGEN WURSTWAREN AUSWEICHEN MÜSSEN.

Weiterführende Links: **Wieso ist überhaupt Zucker in der Wurst?**

<http://nicodavinci.blogspot.ch/2015/01/was-macht-der-zucker-in-der-wurst.html>