

Einkaufstipps

Die gesunde Ernährung fängt mit dem richtigen Einkaufen an.

Hier gibt's Tipps und Infos rund um's richtige Einkaufen:

1. **Einkaufszettel:** Schreib dir immer einen Einkaufszettel und achte darauf, dass wirklich nur das im Einkaufswagen landet, was am Zettel steht.
2. **Einkaufen OHNE Stress:** Plane genügend Zeit zum Einkaufen ein. Bei Zeitmangel landet schnell Unnötiges im Einkaufswagen.
3. **NIE hungrig** einkaufen gehen: Achte darauf, dass du nie hungrig einkaufen gehst – denn dann landet garantiert mehr im Einkaufswagen als geplant.
4. Was in den **Einkaufswagen** gehört:

- Frisches, heimisches Gemüse – möglichst bunt und vielfältig
- Frische Kräuter
- Salat
- Obst
- Vollkornbrot und -gebäck
- Vollwertige Lebensmittel
- Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen – bitte auf Dosen verzichten, am Besten frisch, TK oder aus dem Glas)
- Milchprodukte (Naturjoghurt, Pflanzenjoghurt)
- Mineralwasser

5. Was auf **keinen Fall** in den **Einkaufswagen** gehört

- Weißmehlprodukte
- Fettreiche Produkte (fetter Käse, fetter Rahm, Sahne, usw.)
- Wurstprodukte
- Fette Rohwürste (Salami, usw.)
- Süßigkeiten (Schokolade, Schnitten, Kekse)
- Snacks (Chips usw.)
- Süße Getränke (Cola, Limonaden)
- Kindersüßigkeiten
- Fertigsuppen
- Fertiggerichte
- Fruchtjoghurts, Puddings, usw.
- Würzmittel (wie Suppenwürfel, Fertigsaucen, usw.)

6. Inhalts- und Zusatzstoffe

Am besten wäre es, Lebensmittel zu kaufen, die gar keine Verpackung und damit keine Zutatenliste haben, das bedeutet nämlich, dass sie natürlich und unverarbeitet sind. Im Alltag ist das natürlich schwierig – aber wenn schon verpackt, dann soll man auf die Inhaltsstoffe und Zusatzstoffe achten:

1. Was an **erster Stelle** in der **Zutatenliste** steht, ist am meisten enthalten.
2. Wenn **mehr als fünf Zutaten** draufstehen, sollte man es eigentlich lieber nicht kaufen, denn dann ist das Lebensmittel schon **stark verarbeitet** und nicht mehr natürlich.
3. **Salz, Zucker und Fett** sind die Top 3 Stoffe, die ganz oft unnötigerweise zugesetzt werden, um ein Lebensmittel geschmacklich besser zu machen. Diese drei liebt unser Körper ganz besonders, denn sie bedeuten Energie. Leider Gottes wird man genau von diesen Lebensmitteln leicht süchtig. Vor allem, wenn ganz einfacher Industriezucker drin ist. Zucker verbirgt sich auf den Zutatenlisten z.B. hinter folgenden Begriffen (achtet einfach auf die Endung -ose und -sirup, das hilft): Saccharose, Glukose, Fruktose, Maltose, Dextrose, Laktose, Maltodextrin, Invertzuckersirup, Glukosesirup, Fruktosesirup.
4. **Geschmacksverstärker** wie Glutamat unbedingt meiden. Sie machen ebenfalls süchtig und verbergen sich z.B. hinter folgenden Begriffen: Hefeextrakte, Tomaten- und Pilzkonzentrate, Weizen- und Milcheiweißerzeugnisse, Aroma