



Presseinformation

Bonn, 02. Dezember 2020

HAUSANSCHRIFT
BLE-Pressestelle,
Deichmanns Aue 29,
53179 Bonn

TEL +49 (0)228 6845 -3080
FAX +49 (0) 30 1810 6845
-3040

presse@ble.de
www.ble.de

Weniger süß, weniger salzig und die richtigen Fette: Mit diesen Praxistipps gelingt es



Wie sich die Nationale Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz im Alltag von Verbraucherinnen und Verbrauchern praktisch umsetzen lässt, erläutert das Portal www.in-form.de in der Mini-Serie „Gesundes Kochen“.

Drei Beiträge erklären, in welchen Lebensmitteln jeweils Zucker, Salz und Fette vorkommen, welche Mengen gesund sind und welche davon tatsächlich täglich gegessen werden. Praktische Tipps helfen Verbraucherinnen und Verbrauchern, Lebensmittel bewusster auszuwählen und zuzubereiten.

Zucker: Maximal zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr

Wer Zucker langsam, aber stetig reduziert, braucht bald weniger für das süße Geschmackserlebnis. Einfache Tipps sind, Fruchtojoghurts selbst aus Naturjoghurt und frischem Obst herzustellen und mit Vanille oder Zimt zu verfeinern. Die oft zuckerhaltigen Fertigmüslis können mit Hafer- oder Getreideflocken ergänzt werden. Für die Vorratshaltung empfiehlt sich tiefgefrorenes Obst statt Konserven. Im Supermarkt lohnt sich ein Blick auf die Verpackung: Der Zuckergehalt eines Lebensmittels wird in der Nährwerttabelle unter ‚Kohlenhydrate – davon Zucker‘ angegeben.

Fachgesellschaften empfehlen, dass Zucker maximal zehn Prozent der täglichen Energiezufuhr entsprechen sollte. Bei 2.000 Kilokalorien pro Tag sind das 50 Gramm Haushaltszucker, etwa zwölf Teelöffel.

Salz: Sechs Gramm pro Tag genügen

Auch bei Salz gilt: Wer stetig weniger salzt, wird sich bald geschmacklich daran gewöhnen. Von Natur aus salzarm sind Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Milch und Milchprodukte sowie Nüsse. Wer also mehr davon isst und anstelle von fertigen Salatdressings, Dips oder Quarkzubereitungen seine eigenen Kreationen bewusst und mit Kräutern würzt, kann bereits viel Salz einsparen. Die Nährwerttabelle auf Lebensmittelverpackungen gibt ebenfalls Auskunft über den Salzgehalt des Produkts.



Sich fettbewusst ernähren

Fette haben wichtige Funktionen im Körper, beispielsweise bei der Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Doch gilt es eher, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren auszuwählen anstelle von gesättigten und trans-Fettsäuren. Wie geht das? In der kalten Küche können zum Beispiel natives Olivenöl, Lein-, Walnuss oder Sojaöl die Speisen verfeinern, zum Kochen und Braten eignet sich raffiniertes Rapsöl. Auch Nüsse und Fisch wie Makrele, Hering oder Lachs enthalten viele gesunde Fette. Fachleute empfehlen eine Handvoll Nüsse am Tag und ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche.

Mehr Informationen und weitere Tipps unter:

<https://in-form.de/wissen/weniger-zucker-in-der-ernaehrung/>

<https://in-form.de/wissen/kochsalz-sparen-fuer-die-gesundheit/>

<https://in-form.de/wissen/auf-die-richtigen-fette-kommt-es-an/>

<https://www.bzfe.de/lebensmittel/einkauf-und-kennzeichnung/die-nationale-reduktions-und-innovationsstrategie-der-bundesregierung/>

Hintergrund

Fertigprodukte sollen gesünder und kalorienärmer werden. Dafür macht sich das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) mit seiner Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten stark. Die Mini-Serie auf www.in-form.de stellt die praktische Umsetzung der Strategie im Haushalt vor.

IN FORM ist der Nationale Aktionsplan der Bundesregierung für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Ziel ist, dass Kinder gesünder aufwachsen, Erwachsene gesünder leben und somit alle von einer höheren Lebensqualität und einer gesteigerten Leistungsfähigkeit profitieren.

Unter der Leitung der beiden federführenden Ministerien, dem Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG), wurde der Bundesanstalt für Landwirtschaft (BLE) die Umsetzung des Nationalen Aktionsplans übertragen. Das IN FORM Team im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist Teil der BLE.