

## Convenience-Produkte - bequem und ungesund?

In den Supermärkten gibt es immer mehr Fertig- oder Halbfertigprodukte, wie Tortellini, Vegi-Burger oder ganz fertige Gerichte, die man nur noch in die Mikrowelle schieben muss. Sind diese nun alle ungesund oder gibt es doch Unterschiede?

### Convenient = Bequem

Die ersten Konservendosen waren eine Errungenschaft. So konnten – neben der aufwändigen häuslichen Haltbarmachung wie Trocknen, Einkochen oder Sterilisieren – Lebensmittel lange und sicher aufbewahrt werden. Heute sind die Regale voll von Fertig- und Halbfertigprodukten, die dem stark beschäftigten Menschen versprechen, in kurzer Zeit etwas Feines auf dem Tisch zu haben. Es gibt Menschen, die sich nur von gekauften, verarbeiteten Lebensmitteln ernähren und gar nicht mehr kochen (können). Das fängt an bei den gesüssten Cornflakes mit Mandelmilch, geht zum Gipfeli mit Energy-Drink, zum gekauften Burger am Mittag und zur Fertigpizza am Abend. Ist das gesund? – kaum. Es ist einseitig, enthält zu viel Zucker und Salz, viele Zusatzstoffe und es fehlen frische Gemüse, Früchte und Nahrungsfasern.

### Beurteilung von Convenience-Produkten

Es sind aber nicht alle Convenience-Produkte ungesund. Manche sind fast genauso gesund wie selber zubereitete Speisen. Meistens ist aber bei den Fertigprodukten im Supermarkt ein zusätzlicher Konservierungsschritt vorhanden, wie Pasteurisieren, Tiefkühlen oder Sterilisieren. Zudem, je länger das Produkt haltbar sein soll, sind auch Konservierungsstoffe enthalten. Generell gilt: Je stärker verarbeitet und "fertiger" das Produkt ist, desto eher enthält es viele Zusatzstoffe und industriell verarbeitete Zutaten.

### Traditionelle und schonende Verarbeitung

Nur wenig Lebensmittel wie Früchte, Salat und manchmal Gemüse essen wir roh und unverarbeitet. Die meisten anderen Lebensmittel sind verarbeitet, einige wie Kartoffeln können wir auch gar nicht roh essen. Kochen, Backen, Mahlen, Quetschen, Mixen, Trocknen und Fermentieren sind traditionelle Verarbeitungs- und Zubereitungsarten. So sind gebackenes Brot, gekochte Linsen, Sauerkraut oder Konfitüre schonend zubereitet. Auch Käse, Quark, Joghurt, Wurst oder selbst hergestellte Teigwaren gehören zu traditionellen Zubereitungsarten mit wenigen Verarbeitungshilfsstoffen wie Lab, Hefe, Backpulver, Salz, Zitronensaft.

### Wenig verarbeitet

Eine Zwischenstufe sind gekochte, fast fertige Lebensmittel aus dem Kühlregal wie Frisch-Tortellini, Spätzli, flüssige Suppe im Beutel, gekochte Rinden, Tofu und tiefgekühlte Gemüse. Dies sind wenig verarbeitete Produkte und fast genauso aus natürlichen Zutaten hergestellt, wie wenn man es zuhause machen würde (z.B. aus Mehl, Eier, Linsen, Gemüse). Einfach in industriellen Anlagen und grösseren Mengen. Sie enthalten oft nur wenig Zusatzstoffe oder künstliche Zutaten.

## Hochverarbeitete Produkte sind nicht gesund

Im Gegensatz dazu stehen die hochverarbeiteten Lebensmittel, die in industriellen Prozessen mit hohem Druck, Hitze oder chemischen Prozessen entstehen. Bestandteile der Lebensmittel werden isoliert (wie z.B. Weizenprotein, Erbsenprotein, Aroma, Maissirup, Stärke, Gemüsepulver) und wieder zusammengesetzt.

Beobachtungsstudien zeigen, dass mit zunehmendem Konsum von derart hochverarbeiteten Produkten chronische Krankheiten wie Adipositas, Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten zunehmen ([Lane et al., 2021](#)). Diese stark verarbeiteten Produkte enthalten im Verhältnis mehr Kalorien als die natürlichen Produkte, weniger Nahrungsfasern, verschiedene Isolate und Zuckerarten, veränderte Fette, sowie meist viele Zusatz- und Verarbeitungshilfsstoffe und Geschmacksverstärker. Die Folge dieser bequemen Produkte ist häufig, dass mehr davon gegessen wird als von ähnlichen natürlichen Produkten. Sie sind zudem schneller verdaubar und der Blutzuckerspiegel steigt stärker und schneller an als etwa mit Vollkornprodukten und Gemüse. Wer viele Lebensmittel isst, welche immer wieder Glukose-Spitzen verursachen, schädigt seinen Körper in vielfältiger Weise: Beeinträchtigung des Herz-Kreislaufsystems, chronische Müdigkeit, schlechteres Immunsystem, Diabetes Typ II, vorzeitige Alterung und Demenz (und noch viel mehr, nachzulesen im Buch von Jessie Inchauspé: Der Glukose-Trick)

Neueste Untersuchungen zeigen, dass sogar psychische Erkrankungen zunehmen, wenn mehr stark verarbeitete Lebensmittel, Fertigprodukte und Snacks gegessen werden ([Hecht et al 2022](#)).

## Kriterien für die gesunde Wahl bei gekauften verarbeiteten Produkten

Selber kochen mit frischen Lebensmittel hat Vorrang. Falls man doch mal zu einem Fertigprodukt greift, kann man folgende Kriterien beachten:

- Das Produkt hat eine möglichst kurze Zutatenliste und enthält weniger als 5 Zutaten.
- Enthält wenig/keine Zusatzstoffe wie Methylcellulose, Emulgatoren, Stabilisatoren, Säureregulatoren, Konservierungsstoffe, Farb- und Aromastoffe.
- Das Produkt enthält Zutaten, die einem bekannt sind (z.B. Erbsen, Linsen, Weizen). Wenn man sich nichts darunter vorstellen kann, ist es ein industriell verarbeitetes Produkt (z.B. rehydriertes Sojaproteinkonzentrat, Weizenproteine).
- Es ist nicht stark verarbeitet (z.B. Frischtortellini sind wenig verarbeitet, Quorn oder Stocki ist stark verarbeitet mit zusätzlichen industriellen Prozessen)
- Enthält wenig Salz, Fett und Zucker. Richtwerte: unter 1,3 g Salz; unter 15 g Fett / 100 g.
- Falls ein Nutriscore vorhanden ist: Bewertung A oder B.
- Kombination mit frischem, saisonalen Gemüse und Salat.

## Literaturhinweise:

[Verarbeitung Lebensmittel | BFH Berner Fachhochschule](#)

[Wie schädlich sind hochverarbeitete Lebensmittel? | Apotheken Umschau \(apotheken-umschau.de\)](#)

[Wie Junkfood das Gehirn beeinflusst - Ernährung - derStandard.de > Wissen und Gesellschaft](#)

Jessie Inchauspé: Der Glukose-Trick. Schluss mit Heisshunger, schlechter Haut und Stimmungstiefs – Wie man der Ackerbahn des Blutzuckerspiegels entkommt. Heyne Verlag. 2022.