

Viele Light-Produkte sind schwere Blender

Viele Light-Produkte suggerieren das scheinbar Unmögliche, nämlich Essen ohne zuzunehmen: Leider zu schön, um wahr zu sein! Da gesetzliche Richtlinien für Light-Produkte meistens fehlen, können Hersteller ihre Erzeugnisse uneingeschränkt als «light» anpreisen.

📌 *Selbst wenn Light-Produkte fettreduziert sind, gilt Vorsicht. Beispiele? Pro 100 Gramm enthält fettreduzierte Mayonnaise immer noch mehr als 30 Gramm Fett, Light-Käse noch 25 Gramm Fett und «leichte» Wurst «nur» noch 26 Gramm Fett. Die Inhaltsangabe auf der Verpackung verrät Blender.*

📌 *In einigen fettreduzierten Produkten sorgt statt Fett viel Zucker für den nötigen Geschmack. Dieser muss oft sein, damit die Konsumenten zugreifen. Also Obacht bei Light-Joghurts und Light-Getränken auf Milchbasis.*

📌 *Manch ein Light-Milchprodukt enttäuscht auch beim Genuss, wie allzu abgespeckter Käse beweist. Hier gilt: lieber das Original, dafür etwas weniger. «Traditionelle» fettarme Milchprodukte sind oftmals bessere Alternativen als Light-Produkte. Beispielsweise Magerquark und Hüttenkäse, Naturjoghurt und Kefir oder Buttermilch.*

📌 *Light-Varianten verleiten viele auch leicht zum Mehressen. «Schmeckt zwar nicht so wie das Original, dafür darf es etwas mehr sein», denkt sich manch einer. «Schliesslich machen Light-Produkte ja nicht dick». Das geht leider oft in die Hüfte. Wer abnehmen will, sollte auch bei Light-Produkten aufpassen.*

weitere Tipps unter www.abnehmfibel.ch