



Huber & Co. AG  
8501 Frauenfeld  
052/ 723 57 57  
www.thurgauerzeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 33'784  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 690.8  
Abo-Nr.: 1007006  
Seite: 37  
Fläche: 85'311 mm<sup>2</sup>



Wichtig ist, was drin ist – und was draufsteht: Die Ernährungsberaterin schaut in der Migros genau auf das Etikett. Bild: Stefan Schaufelberger

### **Brot:**

Vollkorn- oder Mischbrot kaufen statt Ruch- und Weissbrot, Zopf nur für den Sonntag, nur ausnahmsweise ein Gipfeli zum Kafi

### **Müesli:**

Ungezuckertes Birchermüesli, Flocken oder Cornflakes kaufen statt stark gezuckerte Mischungen, mit Nüssen und frischem Obst ergänzen

### **Fleisch:**

Fettarmes Fleisch (Gehacktes, Geschnetzeltes, Plätzli, Filet, Schinken, Trockenfleisch...) kaufen statt fettes Fleisch (Würste, Aufschnitt, Salami, Fleischkäse...)

### **Fisch:**

Auch fetter Fisch (Sardinen, Lachs, Hering, Sardellen...) darf regelmässig gekauft werden

### **Öl für die Salatsauce:**

Raps- oder Olivenöl kaufen statt Sonnenblumen- oder Distelöl

### **Kaffee:**

Darf regelmässig gekauft werden, zu Unrecht in Verruf



Huber & Co. AG  
8501 Frauenfeld  
052/ 723 57 57  
www.thurgauerzeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 33'784  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 690.8  
Abo-Nr.: 1007006  
Seite: 37  
Fläche: 85'311 mm<sup>2</sup>

# Gesundheit beginnt im Supermarkt

Grosse Auswahl, wenig Zeit, kaum Geld? Kein Problem: Gesunde Lebensmittel einkaufen ist keine Hexerei. Eine Expertin sagt, worauf es ankommt.

Coca-Cola & Co. schaffen es nicht in den Einkaufswagen von Michelle Meisterhans: «Süssgetränke enthalten enorm viel Zucker, mindestens 35 Würfelzucker pro Liter!» Sie empfiehlt, Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüssten Tee zu trinken. Auch von fertigen Salatsaucen rät sie ab: «Fertigsaucen enthalten oft ungünstiges Sonnenblumenöl.»

Michelle Meisterhans arbeitet als diplomierte Ernährungsberaterin für das Gesundheitszentrum Medbase in Winterthur. Neben der regulären Beratung führt sie mit den Kunden auch Einkaufscoachings durch – direkt im Supermarkt. «Das ist näher am Alltag der Kunden als die Beratung im Büro, und hilft ihnen, die richtigen Kaufentscheidungen zu treffen.»

## Die inneren Werte zählen

Im Laden steuert sie mit dem Kunden zuerst – wer hätte etwas anderes erwartet? – auf die Früchte- und Gemüseabteilung zu. «Dass man fünfmal am Tag Früchte und Gemüse essen sollte, wissen die meisten Leute inzwischen», sagt Meisterhans. «Aber damit sind nicht fünf Bananen oder fünf Gläser Orangensaft gemeint, sondern drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst.» Die Ernährungsberaterin versucht, den Kunden die Signalregel schmackhaft zu machen: Grün, gelb und rot sollen die Früchte und das Gemüse sein. «So kommt man zu vielen verschiedenen Vitaminen.»

Bei den Milchprodukten langt Meisterhans ebenfalls kräftig zu. «Die enthalten viel Kalzium.» Auch hier gibt es eine Faustregel:

Drei Produkte am Tag sollen es sein. «Ein Glas Milch, etwas Käse und ein Joghurt – das ist ideal.» Es muss aber nicht genau diese Kombination sein, auch einen Latte macchiato darf der Kunde dazuzählen.

Bei der Ernährung gilt: Es sind die inneren Werte, auf die es ankommt. Die Verpackung werde schliesslich nicht gegessen, meint Meisterhans. Auch den vielen Labels schenkt die Beraterin nur wenig Beachtung. Gegen billige Artikel hat sie nichts einzuwenden: «Man kann nicht sagen, dass etwas, das teurer ist, auch gesünder ist. Viele Budget-Produkte sind sehr gut und viele Produkte der Luxuslinien überzeugen mich nicht.» Ob ein Artikel «bio» sei oder nicht, spiele dagegen eine Rolle. Vor allem beim Fleisch, beim Gemüse und beim Obst hätten biologische Produkte einen hohen Stellenwert. «Dazu haben Produkte aus der



Region noch den Vorteil, dass sie reif geerntet werden.» Früchte, die einen langen Weg vor sich haben, würden dagegen oft schon geerntet, bevor sie wirklich reif seien, was ungünstig für den Nährwert sei.

Wenn irgendwo «light» draufsteht, greift Meisterhans nicht automatisch zu. Auch bei den Lightprodukten gelte es, die Zusammensetzung anzuschauen. «Gewisse Lightprodukte machen wenig Sinn. Lightwürste oder Lightschokoladen zum Bei-



Huber & Co. AG  
8501 Frauenfeld  
052/ 723 57 57  
www.thurgauerzeitung.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 33'784  
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich

Themen-Nr.: 690.8  
Abo-Nr.: 1007006  
Seite: 37  
Fläche: 85'311 mm<sup>2</sup>

spiel enthalten meistens nicht viel weniger Fett als die herkömmlichen Produkte, dafür viele Zusätze.» Bei der Schokolade leide oft auch der Geschmack, findet Meisterhans. Ihr Credo deshalb: «Lieber etwas weniger Schoggi essen, dafür richtige.» Nicht alle Lightprodukte sind aber fragwürdig. Bei Milchprodukten rät die Beraterin vor allem Übergewichtigen zu Halb- oder Viertelfett: «Das Eiweiss-Fett-Verhältnis ist besser und der Kalziumgehalt etwa gleich hoch wie bei normalen Milchprodukten.»

Meisterhans schiebt den Einkaufswagen auch durch die Tiefkühlabteilung. «Gefrieren ist nichts Schlimmes», so der unerwartete Bescheid auf die Nachfrage des Kunden. Es gebe heute sehr gute Tiefkühlverfahren, sodass bei Früchten und Gemüse kaum Vitamine verloren gingen. «Tiefgekühlte Artikel können sogar mehr Vitamine haben als frische Produkte, nämlich dann, wenn die Frischprodukte lange im Laden herumliegen.» Eine weitere Überraschung: «Auch E-Nummern haben ihren Platz in den Lebensmitteln», sagt die Expertin. «Sie machen die Produkte zum Bei-

spiel länger haltbar.» Wem E-Nummern indessen nicht sympathisch seien oder wer allergisch darauf reagiere, solle sein Essen möglichst frisch zubereiten.

### «Dafür hat jeder Zeit»

In den Einkaufswagen schaffen es am Ende selbst einige der viel gescholtenen Fertigprodukte. Unter den Fertigartikeln finde sich die ganze Bandbreite sinnvoller und nicht sinnvoller Artikel, sagt Meisterhans. Wieder weist sie den Kunden an, die Zusammensetzung der Produkte zu studieren. Das Okay erhält unter anderem eine Packung Ravioli: «Einige Sorten enthalten gar nicht so viel Fett und Zusätze.»

Zeitknappheit, Bequemlichkeit, keine Lust zum Kochen: Das seien wichtige Themen, bestätigt Meisterhans. Ein Fertigprodukt sinnvoll zu ergänzen, sei aber keine Hexerei: «Zu den Ravioli oder zur Fertigpizza einen Salat mit hochwertigem Öl anrichten und zum Dessert eine Frucht essen, die man gerne hat – keiner kann sagen, das brauche viel Zeit.» CHRISTIAN GURTNER

## Mit dem Ernährungsberater in den Laden

Wie kann man sich gesund ernähren? Viele kennen aus dem Schulunterricht die Lebensmittelpyramide: Flüssigkeiten, Früchte und Gemüse unten, Süssigkeiten an der Spitze. Aber was bedeutet das für den Einkauf im Alltag? Auf diese Frage gibt ein Einkaufscoaching Antwort, wie es viele Ernährungsberater anbieten. Die Idee: Der Ernährungsberater begleitet den Kunden in den Laden, wo dieser im Alltag einkauft, und berät ihn

vor Ort bei der Auswahl der Produkte. Dass Interessierte sich direkt für ein Einkaufscoaching melden, ist laut Fachleuten eher selten, obwohl viele Berater dieses Angebot machen. Meist werden Coachings mit Personen durchgeführt, die vom Arzt in die Ernährungsberatung überwiesen werden – wegen Übergewichts, Diabetes, Magen-Darm-Erkrankungen oder anderer Probleme. (gu)