

# Den Nutri-Score verstehen

Der Nutri-Score kann dir als Orientierung bei deinem Einkauf dienen. Er bewertet erhöhte Mengen an Zucker, Salz, gesättigte Fette als negativ sowie Ballaststoffe, Eiweiß und Obst- und Gemüseanteil als positiv. Er ist ein gutes Werkzeug für den schnellen Überblick, aber kein perfekter Maßstab, ob ein Lebensmittel bzw. Produkt gesund oder ungesund ist. Nutze den Nutri-Score zusammen mit einem Blick auf die Zutatenliste (Zucker, Salz, gesättigte Fettsäuren).

## Die Nutri-Score Stufen (A bis E)

Das 5-stufige Labellsystem für Lebensmittel in Deutschland



Hier noch ein Schnell-Check pro 100 Gramm Fertigprodukt

Über 10 Gramm Zucker = viel

Über 1,5 Gramm Salz = viel

Unter 3 Gramm Ballaststoffe = wenig

## Soßen

Die meisten Soßen sind sogenannte "Kalorienfallen", da die Hauptzutaten Öl, Zucker und Sahne sind. Auch diese Soßen sollte man eher meiden bzw. selten oder gezielt einsetzen, um seine Mahlzeiten zu verfeinern. Typische Soßen sind Mayonnaise, Aioli, Ketchup und BBQ-Soße, Sahnesoßen und fertige Salatdressings aus der Flasche.

Es folgt eine Auflistung der Alternativen für Soßen, welche in fast jedem Supermarkt erhältlich sind.

Fettarme Joghurt-basierte Soßen (unter 3,5% Fett; mit Knoblauch + Gewürzen und wenig Olivenöl), Kochsahne (7% Fett), Senf, Tomaten-basierte Soßen (ungezuckert und ungewürzt kaufen; selbst würzen), Frischkäse light mit Kräutern, Salatcreme (weniger Fett als Mayonnaise), Essig-Öl-Dressing, Sojasoße, selbstgemachte Salsa und Guacamole



# Einkaufsstrategie gegen Verkaufsstrategie - Teil 1

Die Supermarktindustrie ist darauf ausgelegt, möglichst viel Gewinn zu erzielen. Und du bist der Kunde. Das ist soweit nicht schlimm, wenn da nicht die Tricks der Industrie wären. Ich gebe dir eine Übersicht, damit dein Körper das bekommt, was er wirklich braucht.

Industriell hochverarbeitete Markenprodukte, welche möglichst günstig hergestellt werden, sind oft im Angebot. Sie geben dir das Gefühl, dass du einen guten Deal verpasst, wenn du sie nicht kaufst. Und viele Menschen kaufen diese Lebensmittel daher dann auf Vorrat. Und was man auf Vorrat zuhause hat, wird öfter verzehrt. Lass dich nicht blenden von diesen Angeboten und kaufe diese Lebensmittel nur, wenn du es geplant hast. Auf Vorrat sollten nur die gesunden Basics eingekauft werden.

Spar-Tipp: Greife beim Einkaufen nach oben oder nach unten, denn auf Augenhöhe befindet sich die Kaufhöhe. Dort sind die Produkte meistens teurer.

## Einkaufsstrategie gegen Verkaufsstrategie - Teil 2

Lass dich nicht verwirren von gesund klingenden Verpackungen, wie z.B. "High Protein", "Low Fat" oder "Fitness". Auch hier handelt es sich meist um hochverarbeitete Lebensmittel, die oft viel Zucker und Zusatzstoffe enthalten. Teilweise enthalten diese Produkte nur minimal oder nicht mal mehr Proteine als die "normalen" Varianten. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich hier besonders.

Impulszonen gehören zu den wichtigsten Umsatztreibern der Supermärkte. Diese befinden sich am Kassensbereich (stärkste Impulszone, weil du dort warten musst und aus Langeweile zu Snacks greifst), Eingangsbereich (Aktionsware, denn bei Betreten des Geschäfts liegt die höchste Kaufbereitschaft vor), Aktionsflächen bzw. Inseln im Gang ("gute Deals", auch wenn dies oft nicht der Fall ist), Gangenden (bekommen mehr Aufmerksamkeit als Produkte, die in der Mitte sind). Alles was dir in den Weg gestellt wird, soll dich zum Kauf verleiten. Am besten ignorierst du diese Zonen bewusst und hältst dich an deine Einkaufsliste. Falls du doch mal schwach wirst, dann frage dich, ob du dieses Produkt wirklich benötigst.

## Einkaufsstrategie gegen Verkaufsstrategie - Teil 3

Wenn du eine übersichtliche Einkaufsliste hast, dann nehme dir wenn möglich einen Korb oder Tragetasche mit und verzichte auf einen großen Einkaufswagen. Wenn du mehr Platz hast, kaufst du automatisch mehr.

Manche Produktplatzierungen lassen sich nicht übersehen und dich schwach werden. Daher empfiehlt es sich, die gesunden Basics gezielt zuerst einzukaufen und danach den Rest. In dieser Zeit kannst du dir Gedanken machen, ob du das Produkt wirklich brauchst.

Die 1:1-Snack-Methode eignet sich hervorragend, um insgesamt weniger ungesunde Lebensmittel zu kaufen. Kaufe einfach für jedes ungesunde Lebensmittel eine gesunde Alternative.

Du musst nicht komplett immun sein gegen die Tricks der Supermarktindustrie. Ziel ist nicht die Perfektion, sondern Routinen bei deinem Einkauf aufzubauen, die dir langfristig dabei helfen, deine Ziele zu erreichen. Hier kommt die 80/20-Regel zum Einsatz. 80% des Einkaufes sollten deinem Ziel dienen, 20% dem Genuss.

## So kann deine Einkaufsliste aussehen

Angenommen mein Kühlschrank sowie mein Lebensmittelvorratsschrank sind leer, dann würde mein Wocheneinkauf (für 1 Person) folgendermaßen aussehen.

### Getränke

Wasser mit Kohlensäure  
1 Packung Teebeutel  
1 L Orangen-Direktsaft  
1 L Cola-Zero

### Obst

6-7 Äpfel  
4-5 Bananen  
1 Packung Trauben  
2 Orangen

### Gemüse

2 Avocados  
1 Eisbergsalat  
1 Brokkoli  
2 Paprika  
4 große Tomaten  
3 Zwiebeln  
1 Knoblauch-Knolle  
1,5 kg Kartoffeln

### Getreideprodukte

500g Haferflocken  
500g Basmatireis  
500g Spaghetti  
1 Packung Vollkornbrot  
250g Quinoa

### Tierische Produkte

300g Rinderhackfleisch  
300g Lachs  
10er Packung Eier  
150g Putenbrust

### Hülsenfrüchte / Schalenobst

1 Dose Kidneybohnen  
1 Dose Kichererbsen  
500g Rote Linsen  
1 Packung Nuss-Mix

### Milchprodukte

500g Magerquark  
500g fettarmer Joghurt  
150g Bergkäse  
1 Liter Milch  
250g fettarmer Frischkäse  
250g fettarme Kochsahne

### Snacks / für Zwischendurch

1 Packung Studentenfutter  
1 Tafel 70% Zartbitterschokolade  
1 Glas Deutscher Bio-Honig  
1 Glas zuckerfreie Marmelade

### Vorratsschrank

Diverse Gewürze  
500ml Olivenöl (kaltgepresst)  
500g passierte Tomaten  
250g Sojasoße  
1 Packung Knäckebrot  
250ml Essig

## Fazit

Gesundheitsbewusstes Einkaufen bedeutet vor allem, bewusste Entscheidungen zu treffen statt dem Perfektionismus zu verfallen.

Es geht nicht darum, einzelne „schlechte“ Lebensmittel strikt zu vermeiden, sondern langfristig eine ausgewogene Auswahl zu treffen. Frische und möglichst unverarbeitete Produkte bilden dabei die Basis, ergänzt durch praktische Alltagslösungen.

Wer beim Einkaufen auf Zutatenlisten, Nährwerte und Qualität achtet, entwickelt mit der Zeit ein gutes Gefühl dafür, was dem eigenen Körper guttut. Gleichzeitig bleibt wichtig, flexibel zu bleiben. Genuss, Alltagstauglichkeit und individuelle Bedürfnisse spielen für unser Wohlbefinden ebenso eine Rolle wie die gesundheitlichen Aspekte.