

# Einkaufstipps:

---

- Nicht hungrig und idealerweise nur mit einer Einkaufsliste einkaufen gehen.
- Produkte mit wenig Zutaten und weniger als 100 Kalorien pro 100 Gramm bevorzugen.
- Den Schwerpunkt auf unverarbeitete oder möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel legen.
- Hoch verarbeitete Produkte mit vielen Zutaten, Zusatzstoffen und einem meist ungünstigen Nährstoffprofil solltest du selten verzehren.
- Transfette, die auch als "gehärtetes", "teilgehärtetes" oder "hydrogenisiertes" Pflanzenfett bezeichnet werden, solltest du meiden.
- Produkte mit Zusatzstoffen (an der E-Nummer erkennbar) eher meiden.
- Soft Drinks, Schokogetränke und Säfte selten verzehren, diese solltest du wie Süßigkeiten behandeln.
- Auf Zuckeranteil achten, der u.a. auch als Saccharose (Rüben-, Rohr-, Haushaltszucker, Kristallzucker), Maltose (Malzzucker), Laktose (Milchzucker), Fruktose(-sirup), Fruchtzucker, Glukose(-sirup), Traubenzucker, Invertzuckersirup, Maissirup, Dextrose, Maltodextrin(e), Dextrine, Honig, Traubenfruchtsüße, Fruchtsüße, Apfelfruchtsüße bezeichnet wird.
- Empfehlenswert:
  - Obst und Gemüse: Möglichst bunt und vielfältig, idealerweise Saisonware.
  - Unverarbeitete bzw. minimal verarbeitete Kohlenhydrat-Quellen, z.B. Vollkornbrot, Vollkornreis.
  - Pflanzliche Protein-Quellen: Hülsenfrüchte, Soja und Sojaprodukte wie Tofu, außerdem Seitan und Samen. Aber auch Fisch, Eier und Milchprodukte sind gute und gesunde Proteinquellen. Fleisch in Maßen genießen.
  - Gesunde Fett-Quellen: Fisch, Nüsse, gesunde Pflanzenöle wie Lein-, Raps- oder Olivenöl.