

Gefahr aus der Keksdose

Vergolden statt verkohlen – und am besten selbst backen

Sie machen dick, sollen krebserregend sein und der bunte Zucker obenauf könnte ADHS fördern – das öffentliche Ansehen der klassischen Weihnachtsplätzchen leidet schwer. Die Ernährungsexpertin der IKK Südwest erklärt, ob man beim Adventsnachmittag mit Gebäck tatsächlich ein Risiko eingeht.

So gewiss wie das kinderchorgesungene „Stille Nacht, Heilige Nacht“ beim Weihnachtsmarkt sind seit einigen Jahren die Pressewarnungen rund ums Plätzchen in der Adventszeit. Viele Verbraucher sind von den Meldungen über Acrylamid, Cumarin oder Fettgehalt verunsichert und haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie in die Keksdose greifen. Meist sind wissenschaftliche Erkenntnisse über Zutaten, Zubereitungsarten oder Alternativen zum klassischen Gebäck Gegenstand der Newstexte. „Der Trend zur bewussten Ernährung, dem verstärkten Verbraucherinteresse an der Herkunft und Wirkung von Lebensmitteln, ist überaus positiv. Viele Menschen leiden an Übergewicht und ernährungsbedingten Krankheiten“, erklärt Marie-Louise Conen, Ernährungsexpertin bei der IKK Südwest. „Aber wenn eine Lifestyle-Zeitschrift eine reife Banane, vermengt mit einem Esslöffel Haferflocken, als Weihnachtsgebäck vorschlägt, muss ich schon schmunzeln.“

Als ersten Schritt zum gesunden Genuss empfiehlt Conen, die Weihnachtsbäckerei selbst in die Hand zu nehmen. So können Zutaten bewusst ausgesucht und nach dem eigenen Geschmack zusammengestellt werden. Helles Weizen- kann beispielsweise teilweise durch Vollkornmehl ersetzt und die Zuckermenge im Rezept verringert werden. „So wie es seit jeher eine Glaubensfrage ist, ob die Plätzchen nun mit Butter oder mit Margarine zubereitet besser schmecken, verhält es sich auch mit den alternativen Zutaten“, meint Conen. „Doch durch das Abwiegen und Vermengen wird einem ja auch ganz deutlich bewusst, wieviel Fett und Zucker in einem kleinen Gebäckstück enthalten sind. Bei gekaufter Ware ist das anders. Hier wird es schwieriger, einen Bezug zu den Lebensmitteln herzustellen.“

Ansprechpartner: Martin Reinicke
Pressesprecher
Tel.: 06 81/9 36 96-3031
Mobil: 01 70/ 8 52 17 88
Fax: 06 81/9 36 96-3015
E-Mail: martin.reinicke@ikk-sw.de

Kerstin Tischendorf
Referat Unternehmenskommunikation
Tel.: 06 81/9 36 96-3033
Fax: 06 81/9 36 96-3015
E-Mail: kerstin.tischendorf@ikk-sw.de

Die Bedenken zu krebserregendem Acrylamid durch krosses Backen oder giftigem Cumarin in Zimt sollten auf jeden Fall ernstgenommen werden, besonders wenn Kleinkinder von dem süßen Backwerk naschen. Doch auch hier lassen sich die Risiken gut umschiffen, wiederum vor allem am heimischen Backblech. Ein geringerer Zuckergehalt sowie eine niedrige Gartemperatur und -dauer, frei nach dem Motto „vergolden, nicht verkohlen“, schützen das Gebäck vor dem krebserregenden Schadstoff. Und wer statt Cassia-Zimt zur Sorte Ceylon greift, hat ein weiteres Risiko ausgeräumt: Der Cumarin-Gehalt ist bei dieser Sorte weitaus geringer als beim Cassia-Zimt.

Ein genauer Blick auf die Zutatenliste lohnt sich auch bei den Lebensmittelfarben, die vermengt mit Zuckerguss häufig als optisches Highlight auf den Plätzchen landen. Einige Farben enthalten synthetisch hergestellte Azo-Farbstoffe, von denen manche im Verdacht stehen, Hyperaktivität zu begünstigen. Verboten sind sie nicht, doch auf der Verpackung finden Verbraucher einen Warnhinweis: „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit von Kindern beeinträchtigen“. Dementsprechend ist angeraten, zu natürlichen Farbstoffen zu greifen.

Insgesamt aber gibt die Ernährungsexpertin Marie-Louise Conen Entwarnung für den Griff in die Keksdose und empfiehlt, sich an der Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung zu orientieren. Sie bildet eine ausgewogene Mischkost ab und zeigt, in welcher Zusammenstellung die verschiedenen Lebensmittelgruppen gegessen werden sollten. Süßigkeiten bilden hier die kleinste, oberste Stufe. Wer also seine Plätzchen in Maßen genießt, darf dies auch mit gutem Gewissen tun.

Iss einfach besser!

Ernährung scheint heute so kompliziert wie nie. Das Überangebot an Trenddiäten und Lifestyle-Ernährungsformen macht viele Menschen ratlos. Von November bis Mai knipst die IKK Südwest das Licht in der Vorratskammer an. Die Ernährungsexperten der IKK wollen zeigen, dass gesundes Essen auch ganz unverkopft möglich ist und wollen die Menschen in der Region mit einer ordentlichen Portion Wissen über Ernährung ausstatten. Die Botschaft: Iss einfach besser! Auf der eigens eingerichteten Internetseite www.iss-einfach-besser.de finden Interessierte ein Büffet voller Informationen zur gesundheitlichen und sozialen Bedeutung von Ernährung, Lieblingsrezepte von Mitarbeitern und Versicherten der IKK Südwest, Gewinnspiele und Hinweise zu den Ernährungsfragestunden, die die IKK in verschiedenen Geschäftsstellen und telefonisch anbietet.

Die IKK Südwest

Aktuell betreut die IKK mehr als 650.000 Versicherte und über 90.000 Betriebe in Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Versicherte und Interessenten können auf eine persönliche Betreuung in unseren 19 Geschäftsstellen in der Region vertrauen. Darüber hinaus ist die IKK Südwest an sieben Tagen in der Woche rund um die Uhr über die kostenfreie IKK Service-Hotline 0800/0 119 119 oder www.ikk-suedwest.de zu erreichen.