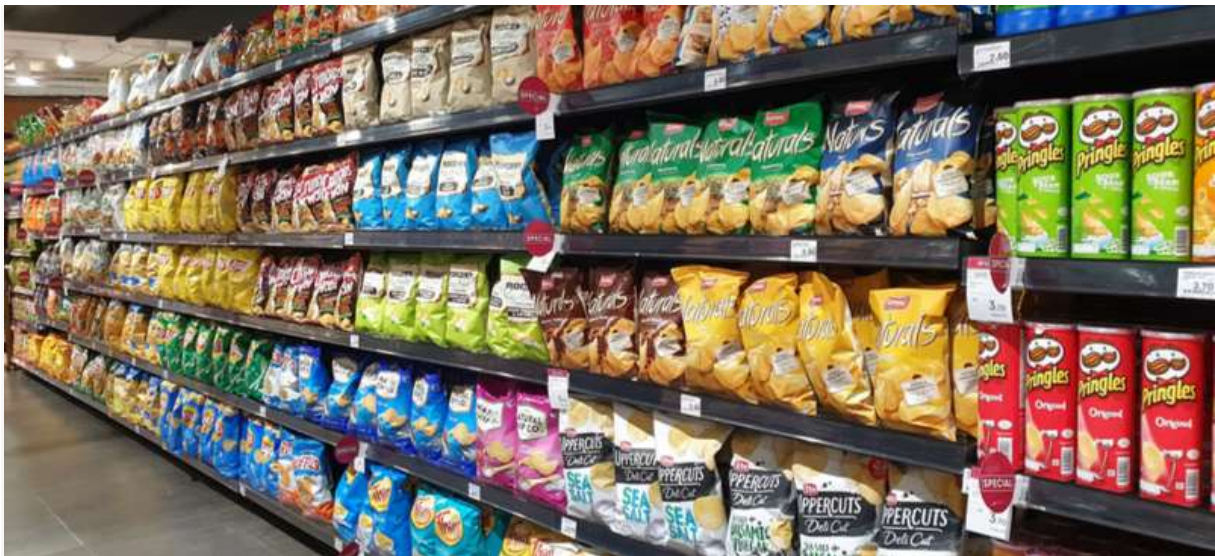


Was sind hochverarbeitete Lebensmittel? Erfahren Sie, wie Sie erkennen und vermeiden

Von Joe Boland

11. Januar 2024



In den USA und natürlich auch EU, konsumieren viel zu viele Menschen verarbeitete Lebensmittel, die voller ungesunder Inhaltsstoffe sind und mit einer Reihe von Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht werden. Noch schlimmer sind sogenannte hochverarbeitete Lebensmittel, die einigen Berichten zufolge bis zu 73 Prozent speziell des US-amerikanischen Lebensmittelangebots ausmachen.

Die schlechte Nachricht ist, dass der Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln weiter zunimmt – Untersuchungen haben gezeigt, dass der Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln in den letzten zwei Jahrzehnten

kontinuierlich zugenommen hat –, aber das muss nicht so sein. Es gibt viele Möglichkeiten, Ihren Hunger und Ihr Verlangen nach Essen zu stillen, ohne den Weg der verarbeiteten Lebensmittel zu gehen, und es muss nicht so kompliziert sein, wie es scheint, im Jahr 2024 weniger hochverarbeitete Lebensmittel zu essen.

Wie immer sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit einer neuen Ernährungs- oder Lebensweise beginnen.

Was sind hochverarbeitete Lebensmittel?

Hochverarbeitete Lebensmittel (**UPFs**) beziehen sich auf Lebensmittel- und Getränkeprodukte, die einer umfassenden Verarbeitung unterzogen wurden und häufig eine lange Liste von Zutaten enthalten, darunter Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe, Aromen, Emulgatoren und andere Substanzen. Diese Lebensmittel werden in der Regel so hergestellt und formuliert, dass sie praktisch und verzehrfertig sind und eine längere Haltbarkeit haben.

Der Begriff „ultra-verarbeitet“ wird verwendet, um diese Lebensmittel von minimal verarbeiteten oder vollwertigen Lebensmitteln zu unterscheiden.

Zu den Merkmalen hochverarbeiteter Lebensmittel gehören:

- **Zutaten:** Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten oft eine große Anzahl an Zutaten, darunter Zusatzstoffe und Konservierungsstoffe. Diese Zutaten werden in der Hausmannskost möglicherweise nicht häufig verwendet.

- **Industrielle Prozesse:** Die Herstellung hochverarbeiteter Lebensmittel umfasst industrielle Techniken und Prozesse wie Extrusion, Formen und Vorverarbeitung von Zutaten.
- **Nährstoffarm:** Obwohl hochverarbeitete Lebensmittel oft eine hohe Energiedichte haben, können sie im Vergleich zu Vollwertkost einen Mangel an essentiellen Nährstoffen aufweisen. Sie können große Mengen an [zugewetztem Zucker](#), ungesunden Fetten und Salz enthalten.
- **Bequemlichkeit:** Diese Lebensmittel sind für den schnellen Verzehr konzipiert und oft verzehrfertig oder erfordern nur minimale Zubereitung.

Beispiele für hochverarbeitete Lebensmittel sind viele Fast-Food-Produkte, zuckerhaltige Getränke, abgepackte Snacks, Instantnudeln und verschiedene Fertiggerichte.

UPFs vs. verarbeitete Lebensmittel

Die Einteilung von Lebensmitteln in verschiedene Kategorien wie hochverarbeitete und verarbeitete Lebensmittel kann manchmal zu Verwirrung führen. Lassen Sie uns den Unterschied zwischen hochverarbeiteten Lebensmitteln und verarbeiteten Lebensmitteln klären:

Verarbeitete Lebensmittel:

- Diese Lebensmittel werden einer Verarbeitung unterzogen, um sie für den Verzehr geeignet zu machen oder die Haltbarkeit zu verlängern.

- Die Verarbeitung kann Waschen, Schneiden, Einfrieren, Pasteurisieren und andere Methoden umfassen, die die ursprüngliche Form des Lebensmittels nicht wesentlich verändern.
- Beispiele für verarbeitete Lebensmittel sind minimal verarbeitete Produkte wie abgepackter Salat, Gemüsekonserven und Käse.

Hochverarbeitete Lebensmittel:

- Hochverarbeitete Lebensmittel durchlaufen eine umfangreiche industrielle Verarbeitung, bei der häufig industrielle Zutaten und Zusatzstoffe verwendet werden.
- Sie sind in der Regel verzehrfertig oder lassen sich leicht erhitzen und schnell verzehren.
- Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten möglicherweise wenig bis gar keine Vollwertkost und enthalten häufig zugesetzten Zucker, ungesunde Fette und einen hohen Salzgehalt.
- Beispiele hierfür sind Fast Food, zuckerhaltige Getränke, abgepackte Snacks und Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten.

Vergleich:

- **Grad der Verarbeitung:** Verarbeitete Lebensmittel unterliegen einem gewissen Grad an Verarbeitung, der Umfang ist jedoch bei hochverarbeiteten Lebensmitteln viel höher. Hochverarbeitete Lebensmittel erfordern in der Regel mehrere industrielle Prozesse und die Verwendung zahlreicher Zusatzstoffe.

- **Zutaten:** Verarbeitete Lebensmittel können eine moderate Anzahl an Zutaten enthalten, von denen einige natürlich sind. Im Gegensatz dazu enthalten hochverarbeitete Lebensmittel oft eine lange Liste künstlicher Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe und Aromen.
- **Nährstoffgehalt:** Einige verarbeitete Lebensmittel können dennoch einen erheblichen Nährwert behalten, insbesondere wenn sie nur minimal verarbeitet sind und Vollwertzutaten enthalten. Hochverarbeitete Lebensmittel hingegen sind oft energiereich, aber nährstoffarm und enthalten übermäßig viel Zucker, ungesunde Fette und Salz.
- **Auswirkungen auf die Gesundheit:** Während der gelegentliche Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln nicht unbedingt schädlich sein muss, wird eine Ernährung mit einem hohen Anteil an hochverarbeiteten Lebensmitteln mit verschiedenen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit in Verbindung gebracht.

Während sowohl verarbeitete als auch hochverarbeitete Lebensmittel ein gewisses Maß an Veränderung gegenüber ihrem ursprünglichen Zustand aufweisen, liegt der Hauptunterschied im Umfang der Verarbeitung und der Art der verwendeten Zutaten. Im Allgemeinen ist es ratsam, sich auf eine Ernährung zu konzentrieren, die reich an minimal verarbeiteten Lebensmitteln oder Vollwertkost ist, und die Aufnahme hochverarbeiteter Lebensmittel zu begrenzen, um bessere gesundheitliche Ergebnisse zu erzielen.

Gesundheitliche Auswirkungen

hochverarbeiteter Lebensmittel

Der Verzehr einer Ernährung mit einem hohen Anteil an hochverarbeiteten Lebensmitteln wird mit mehreren negativen Auswirkungen auf die Gesundheit in Verbindung gebracht. Obwohl nicht alle verarbeiteten Lebensmittel von Natur aus ungesund sind, ist die Kategorie der hochverarbeiteten Lebensmittel besonders besorgniserregend, da die folgenden Bereiche potenziell negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben können:

- Gewicht
- Verdauungssystem und Stoffwechsel
- Herz
- Entzündungswerte
- Allgemeine Gesundheit
- Nährstoffaufnahme
- Essgewohnheiten

Es ist wichtig zu beachten, dass diese gesundheitlichen Auswirkungen häufig mit einem Muster eines langfristigen, hohen Verzehrs von hochverarbeiteten Lebensmitteln verbunden sind. Für eine bessere allgemeine Gesundheit und ein besseres Wohlbefinden wird im Allgemeinen empfohlen, eine Vielzahl vollwertiger, minimal verarbeiteter Lebensmittel in die Ernährung aufzunehmen.

Darüber hinaus können individuelle Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel unterschiedlich sein und Faktoren wie Genetik, Lebensstil und allgemeine Ernährungsgewohnheiten spielen eine Rolle bei der Bestimmung der gesundheitlichen Ergebnisse.

So identifizieren Sie hochverarbeitete Lebensmittel

Um hochverarbeitete Lebensmittel zu identifizieren, müssen die Zutatenliste untersucht und der Gesamtgrad der Verarbeitung berücksichtigt werden. Hier sind einige Tipps, worauf Sie achten sollten, wenn Sie feststellen, ob ein Lebensmittel hochverarbeitet ist:

1. Lange Zutatenliste

Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten oft eine lange Zutatenliste, darunter Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe und künstliche Aromen. Je mehr Zutaten aufgeführt sind, insbesondere wenn sie unbekannt sind oder wie Chemikalien klingen, desto wahrscheinlicher ist es, dass das Lebensmittel stark verarbeitet ist.

2. Künstliche Zusatzstoffe

Achten Sie auf gängige Zusatz- und Konservierungsstoffe, wie zum Beispiel:

- Emulgatoren
- Stabilisatoren und Verdickungsmittel
- Künstliche Süßstoffe

- Künstliche Farbstoffe
- Geschmacksverstärker

3. Hoher Zuckerzusatz

Überprüfen Sie die Nährwertkennzeichnung auf zugesetzten Zucker. Beachten Sie die verschiedenen Namen für zugesetzten Zucker, z. B. Saccharose, Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt und andere.

4. Ungesunde Fette

Achten Sie auf gehärtete oder teilweise gehärtete Öle, da diese auf das Vorhandensein von Transfetten hinweisen. Seien Sie außerdem vorsichtig, wenn das Produkt große Mengen an gesättigten Fetten enthält.

5. Raffinierte Körner

Hochverarbeitete Lebensmittel können raffiniertes Getreide enthalten, das von Kleie und Keimen befreit wurde, wodurch wichtige Nähr- und Ballaststoffe verloren gehen. Suchen Sie nach Zutaten wie angereichertem Mehl.

6. Unbekannte oder stark verarbeitete Zutaten

Wenn die Zutatenliste Artikel enthält, die Sie normalerweise nicht in der Hausmannskost verwenden würden oder die stark verarbeitet klingen, ist das ein Zeichen dafür, dass das Lebensmittel wahrscheinlich hochverarbeitet ist.

7. Mangel an Vollwertkost

Bei hochverarbeiteten Lebensmitteln mangelt es oft an vollwertigen, minimal verarbeiteten Zutaten. Wenn die meisten Zutaten nicht als echte Lebensmittel

erkennbar sind, ist das ein Hinweis darauf, dass das Produkt stark verarbeitet ist.

8. Verpackung und Branding

Hochverarbeitete Lebensmittel finden sich häufig in farbenfrohen

Verpackungen mit Werbeaussagen oder Marketingbotschaften, die auf

Bequemlichkeit und lange Haltbarkeit hinweisen. Achten Sie auf

Marketingstrategien, die den Komfort und die Attraktivität des Produkts und nicht seinen Nährwert fördern.

So reduzieren Sie UPFs in Ihrer täglichen Ernährung

Die Reduzierung des Verzehrs von hochverarbeiteten Lebensmitteln und die Umstellung auf eine vollwertigere Ernährung können sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken. Hier sind einige praktische [Tipps für eine gesunde Ernährung](#), die Ihnen dabei helfen, stark verarbeitete Lebensmittel in Ihrer täglichen Ernährung zu minimieren:

1. Mahlzeiten planen und vorbereiten

Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus, um nicht auf praktische, aber oft weniger nahrhafte, hochverarbeitete Optionen angewiesen zu sein. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten zu Hause aus frischen, vollwertigen Zutaten zu. Beim Kochen zu Hause haben Sie die Kontrolle über die Zutaten und Kochmethoden.

2. Etiketten lesen

Überprüfen Sie die Zutatenlisten und Nährwertkennzeichnungen, bevor Sie Lebensmittel kaufen. Wählen Sie Produkte mit kürzeren Zutatenlisten, die erkennbare, vollwertige Lebensmittel enthalten.

3. Wählen Sie ganze, unverarbeitete Lebensmittel

Bevorzugen Sie Vollwertkost wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Eiweiß und Nüsse. Diese Lebensmittel liefern wichtige Nährstoffe und enthalten im Allgemeinen weniger zugesetzten Zucker, ungesunde Fette und Natrium.

4. Kaufen Sie den Perimeter

In Lebensmittelgeschäften werden am Rand häufig frische Produkte, Fleisch und Milchprodukte angeboten, während in den Mittelgängen mehr verarbeitete und verpackte Lebensmittel angeboten werden. Konzentrieren Sie sich auf den Umfang, um gesündere Optionen zu finden.

5. Begrenzen Sie zuckerhaltige Getränke

Wählen Sie Wasser, Kräutertee oder andere kalorien- und zuckerarme Getränke anstelle von zuckerhaltigen Limonaden, Energy-Drinks und gesüßten Fruchtsäften. Trinken Sie unser gesundes **HEXAGON** Wasser.

6. Snack Smart

Entscheiden Sie sich für vollwertige Snacks wie frisches Obst, Gemüse mit Hummus oder Nüssen anstelle von abgepackten Snacks, die oft viel Zucker, ungesunde Fette und Zusatzstoffe enthalten.

7. Beschränken Sie Fast Food und Essen zum Mitnehmen

Reduzieren Sie die Häufigkeit, in Fast-Food-Restaurants auswärts zu essen und sich für Essen zum Mitnehmen zu entscheiden. Wenn Sie auswärts essen, wählen Sie Restaurants, die gesündere, weniger verarbeitete Speisen anbieten.

8. Minimieren Sie verarbeitetes Fleisch

Reduzieren Sie den Verzehr von verarbeitetem Fleisch wie Würstchen, Hot Dogs und Wurstwaren, die oft Zusatz- und Konservierungsstoffe enthalten. Wählen Sie stattdessen frisches, mageres Fleisch.

9. Achten Sie auf Fertiggerichte

Obwohl praktisch, sind viele vorverpackte Fertiggerichte hochverarbeitet. Erwägen Sie stattdessen gesündere Alternativen wie vorgeschnittenes Gemüse oder Vollkorncracker.

10. Allmähliche Veränderungen

Wenn Sie eine Ernährung mit einem hohen Anteil an hochverarbeiteten Lebensmitteln gewohnt sind, sollten Sie eine schrittweise Umstellung in Betracht ziehen. Beginnen Sie damit, mehr Vollwertkost in Ihre Ernährung aufzunehmen und reduzieren Sie schrittweise die Abhängigkeit von verarbeiteten Lebensmitteln, indem Sie auf [gesunde Lebensmittel umsteigen](#).

11. Bilden Sie sich weiter

Erfahren Sie mehr über Nährwert- und Lebensmittelkennzeichnungen, um fundierte Entscheidungen zu treffen. Das Verständnis der Auswirkungen hochverarbeiteter Lebensmittel auf Ihre Gesundheit kann Sie zu einer besseren Lebensmittelauswahl motivieren.

12. In Portionen kochen

Größere Portionen kochen und Reste einfrieren. Dies kann Zeit sparen und es bequemer machen, hausgemachte Vollwertkost gegenüber verarbeiteten Alternativen zu wählen.

13. Entgiften Sie den Körper, um ihn neu zu starten

Wenn Sie sich entscheiden, weniger hochverarbeitete Lebensmittel zu sich zu nehmen, kann dies dabei helfen, den Körper zu entgiften und mit dem körpereigenen Entgiftungssystem zu arbeiten, um Giftstoffe auszuspülen und Ihren Darm wieder in Schwung zu bringen.

Hier sind einige Möglichkeiten, [Ihren Körper zu entgiften](#) :

- Konsumieren Sie mehr Detox-Lebensmittel und -Getränke, wie Blattgemüse, Algen und Meeresgemüse, Beeren und Zitrusfrüchte, Kräuter und Gewürze, Wasser und [Detox-Getränke](#) wie [Wellness-Shots](#) .
- Auf keinen Fall ENERGY Drinks-die bringen jeden langfristig genossen, in's frühe Grab. Der Chef eines Drinks in Austria ist genau deswegen früh gestorben, weil er schon zum Frühstück 2-3 Drinks seiner eigenen Marke tagtäglich verzehrt hat. Details warum-lesen Sie im BLOG unter **ENERGY Drinks**.
- Verwenden Sie gesunde, die Entgiftung fördernde Nahrungsergänzungsmittel, darunter [Bio-SuperGreens](#) , [Multi Collagen Advanced Detox](#) , [SBO-Probiotika](#) , [Kräuter-Apfelessig](#) und [Knochenbrühe-Protein](#) . (Sie können auch [das Detox Support Bundle](#) von Ancient Nutrition ausprobieren .)Lesen Sie auch das Thema [Entsäuerung](#), das genauso wichtig ist, im BLOG.

Denken Sie daran: Bei nachhaltigen Änderungen Ihrer Ernährung geht es darum, Gewohnheiten zu entwickeln, die für Sie funktionieren. Kleine,

konsequente Schritte hin zu einer vollwertigeren Ernährung können zu langfristigen Verbesserungen Ihrer allgemeinen Gesundheit führen