



## Jetzt neu: Kleiner Helfer für den bewussteren Einkauf erhältlich

Von FET e.V.

Erstellt am 6 Sep 2012 - 11:09

**Aachen (fet) – Ab wann ist der Nährstoffgehalt eines Lebensmittels als hoch einzustufen? Welche Zutaten und Zusatzstoffe sind eher bedenklich? Und was bedeuten eigentlich die verschiedenen Siegel auf den Produkten? Diese und andere Fragen beantwortet der neue Lebensmittelkompass für den Geldbeutel, mit dem wichtige Informationen zum Einschätzen eines Produktes bei jedem Einkauf schnell zur Hand sind.**

Das Supermarktangebot gleicht heute mehr denn je einem Dschungel, in dem es immer schwerer fällt, die für sich geeigneten Lebensmittel aufzuspüren. Welches Produkt beinhaltet unnötig viel Zucker, welche Zusatzstoffe sind für mich bedenklich und was verbirgt sich hinter den aufgedruckten Siegeln? Der aufklappbare Lebensmittelkompass der Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention e.V. bietet auf sechs Seiten einen nützlichen Überblick zu den wichtigsten Bewertungskriterien für den Lebensmitteleinkauf.

Wer auf bestimmte Nährstoffe achtet oder achten muss, findet auf zwei Seiten Angaben, ab welchem Wert der Nährstoffgehalt als niedrig, mittel oder hoch einzustufen ist. Der Lebensmittelkompass verzichtet dabei bewusst auf eine Bewertung mit den Ampelfarben, damit jeder Konsument selbst entscheiden kann, welches Kriterium ihm bei welchem Nährstoff wichtig ist. So ist es jetzt spielend leicht, natriumarme oder ballaststoffreiche Produkte zu finden oder aber versteckte Zuckerfallen zu entlarven. Zwei Seiten geben zudem Auskunft darüber, welche Lebensmittelzusatzstoffe beziehungsweise E-Nummern kritisch sein können und auf welche Zutaten ein qualitativ hochwertiges Produkt gut und gerne verzichtet. Eine weitere Seite informiert über die am häufigsten aufgedruckten Produktsiegel. Zu guter Letzt enthält das „Masterrezept für Ihren Einkauf“ fünf einfache und praktische Ratschläge, mit denen jeder Supermarktbesuch zum bewussten Einkauf wird.

Durch das praktische Format in Personalausweisgröße passt der Lebensmittelkompass in jedes Portemonnaie und ist während des Einkaufs immer griffbereit. Erhältlich ist die Klappkarte ab sofort in unserem Medienshop unter [www.fet-ev.eu](http://www.fet-ev.eu) [1]. Schnellentschlossene erhalten den Lebensmittelkompass anlässlich der Neuerscheinung bei Bestellungen bis zum 21. September 2012 zum Aktionspreis.

*Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer*

-----  
Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen

Tel.: 0241 - 160 35 683

Fax: 0241 - 160 35 684

[presse@fet-ev.eu](mailto:presse@fet-ev.eu) [2]

<http://www.fet-ev.eu> [1]

<http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung> [3]



## Jetzt neu: Kleiner Helfer für den bewussteren Einkauf erhältlich

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

---

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:45): <http://www.medkom24.eu/node/16731>

### Links:

[1] <http://www.fet-ev.eu>

[2] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[3] <http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung>