Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 5. Januar 2018

Mach den Ampelcheck!

Gesundheitsbehörde und Verbraucherzentrale helfen, Zucker- und Fettfallen zu entlarven

Das Abnehmen gehört zu den häufigsten guten Vorsätzen für das neue Jahr. Vor allem mehr Bewegung und eine Ernährungsumstellung können langfristig helfen, dieses Ziel zu erreichen. Allerdings ist es für Verbraucherinnen und Verbraucher nicht immer einfach, gesunde Lebensmittel im Supermarktregal zu finden. In vielen Fertigprodukten, Snacks oder Softdrinks verstecken sich relativ viel Fett und Zucker. Eine Möglichkeit, Zuckerbomben und Fettfallen im Essen zu entlarven, ist die sogenannte Nährwertampel. Die Verbraucherzentrale Hamburg und die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz stellen diese Ampel auf einfach lesbaren und handlichen Karten fürs Portemonnaie kostenlos zur Verfügung.

Mit Hilfe der Ampelcheck-Karte

- können die Gehalte an Zucker oder Fett in Lebensmitteln auf den ersten Blick beurteilt werden;
- wird mehr Transparenz geschaffen, denn Lebensmittel innerhalb einer Produktgruppe lassen sich einfacher miteinander vergleichen, so etwa der Zuckergehalt verschiedener Kekse, Joghurts oder Limonaden;
- können Verbraucherinnen und Verbraucher ein besseres Ernährungsverhalten umsetzen und beispielsweise Diabetes Typ 2 vorbeugen.

Cornelia Prüfer-Storcks, Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz: „Ärztinnen und Ärzte sowie Ernährungswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler warnen immer wieder vor einem zu hohen Zucker- und Fettkonsum. Der Ampelcheck macht

Inhaltsstoffe transparenter und kann Verbraucherinnen und Verbraucher beim Einkauf von Lebensmitteln dabei unterstützen, zucker- und fettärmere Lebensmittel zu erkennen und sich somit gesundheitsbewusster zu ernähren.“

„Beim Kampf gegen zu viel Gewicht sollte jeder Mensch seinen eigenen Weg gehen. Dazu gehören die Wahrnehmung der individuellen Bedürfnisse sowie des eigenen Geschmacks. Strikte Vorschriften sind meistens wenig hilfreich. Aber Abnehmen heißt auch, dass einem etwas gegeben wird, nämlich mehr Lebensqualität und weniger ernährungsabhängige Krankheiten wie Gelenkschäden oder Diabetes“, so Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale.

Die praktischen Karten können inkl. Infoflyer bei der Verbraucherzentrale Hamburg abgeholt werden. Bei größerem Bedarf wird um eine vorherige telefonische Absprache unter (040) 24832-240 gebeten.

Weiterführende Links
Flyer zur Ampelkennzeichnung
Karte zum Ampelcheck mit Nährwerten

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/mach-den-ampelcheck