



Annette Sabersky
**Besser essen ohne
Zusatzstoffe**

*Mit vielen Tipps für eine natürliche & gesunde
Ernährung*

128 Seiten, Softcover,
ISBN 978-3-96238-125-7,
16,00 € (D).
Auch als E-Book erhältlich.

Gesund essen mit Null Zusatzstoffen

Farbstoffe, Konservierungsstoffe, künstliche Aromen – unsere Lebensmittel sind ohne Zusatzstoffe nicht mehr denkbar. Eingesetzt werden sie, um Geruch, Konsistenz, Farbe und Haltbarkeit zu beeinflussen – und das nicht selten auf Kosten unserer Gesundheit. In ihrem neuen Ratgeber »Besser essen ohne Zusatzstoffe« (ET 05.08.2019) gibt die renommierte Ernährungsexpertin Annette Sabersky einen Überblick über alle gängigen Lebensmittelzusätze und zeigt mit vielen Tipps und Rezepten, wie wir diese im Alltag vermeiden können. Denn nicht alle Stoffe sind so harmlos, wie uns die Lebensmittelindustrie weismachen möchte.

»Ohne Konservierungsstoffe« oder »frei von Farbstoffen und Aromen«, so werden Lebensmittel immer öfter angepriesen. Tatsächlich sind viele Fertigprodukte aber nicht frei von »Zusätzen«; es werden vielmehr Substanzen eingesetzt, die nicht als »Zusatzstoffe« deklariert werden müssen – oder »gesund« klingen, ohne wirklich »natürlich« zu sein. So bleiben Etiketten »clean« und E-Nummern werden vermeiden.

Zusatzstoffe können krank machen

Dass die Industrie mit »frei von ... « wirbt, hat triftige Gründe: Zusatzstoffe hinterlassen nicht nur ein diffuses Unbehagen, sie können auch krank machen. Eine kürzlich veröffentlichte Studie der Universität in Paris zeigt: Fertigprodukte machen häufig dick und verringern die Lebenserwartung. Als Ursachen gelten neben dem hohen Verarbeitungsgrad, ungesunden Fetten, sowie (zu) viel Salz und Zucker vor allem Zusatzstoffe. So wirken z. B. Phosphate in Cola und Schmelzkäse schädigend auf die Nieren und fördern Herz-Kreislauf-Erkrankungen; Farbstoffe machen Kinder hibbelig, Schwefelverbindungen können Asthma und Allergien hervorrufen.

In den USA, Kanada und Großbritannien liegt der Anteil an hochverarbeiteten Produkten in der Ernährung schon bei 60 Prozent; in Deutschland ist es vermutlich nicht viel besser. Denn auch bei uns stehen Suppen in Dosen, Tiefkühlpizza, Fixmischungen für Saucen, Salatdressings und abgepackte Menüs hoch im Kurs.

Den Durchblick behalten im Zutatenschwung

Welche Substanzen werden uns »heimlich« untergerührt? Müssen wirklich alle Zusätze aufs Etikett – und was dürfen Hersteller verschweigen? Enthalten Bio-Produkte tatsächlich weniger Zusätze? Annette Saberskys Ratgeber »Besser essen ohne Zusatzstoffe« klärt auf und ist so der ideale Begleiter für alle Verbraucherinnen und Verbraucher. Sabersky benennt Alternativen, gibt Tipps zum Selberkochen mit frischen Zutaten und hat dabei als Mutter zweier Kinder stets im Blick, dass alles auch für berufstätige Eltern umsetzbar ist.



© Peter Schulte Photographie

Annette Sabersky

Annette Sabersky ist Ernährungswissenschaftlerin, Journalistin und Autorin. Für ihren Blog Bio- Food-Tester.de und zahlreiche (Fach-)Magazine prüft sie regelmäßig Produkte in Bezug auf ihre »inneren« Werte. Sabersky ist Autorin von mehr als 15 Sachbüchern zum Thema Ernährung. Als Mutter zweier Kinder achtet sie sehr genau auf Inhaltsstoffe in Lebensmitteln.