

Die neuen Empfehlungen zur Ernährung sind für viele wenig sinnvoll

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024



Die lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen für Deutschland wurden überarbeitet. Neu an diesem Modell ist, dass es auch Aspekte wie Nachhaltigkeit, berücksichtigt. Die Deutsche Akademie für Präventivmedizin kritisiert, dass Klimaschutz wichtiger als Gesundheit zu sein scheine und viele Aussagen nicht wissenschaftlich begründet seien.

Nachhaltige Ernährung wird an Bedeutung gewinnen

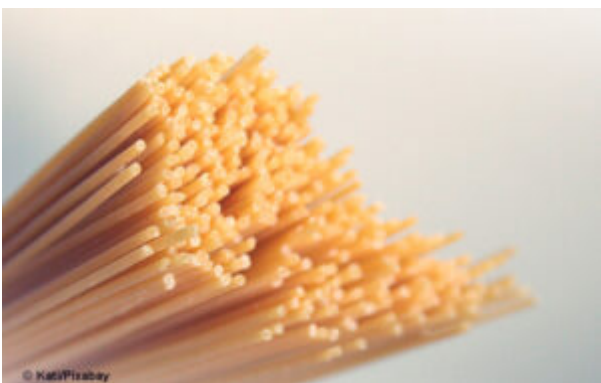
geschrieben von Redakteur | März 15, 2024



Der Ernährungsstil spielt in unserer Gesellschaft eine wachsende Rolle. Vor allem für junge Menschen ist eine gesunde Lebensweise heute wichtiger denn je. Dr. Juliane Heydenreich, Professorin für experimentelle Sporternährung an der Universität Leipzig, spricht über Ernährungstrends und die Gefahren von Nahrungsergänzungsmitteln.

Ausgerechnet zwei Bio-Spaghetti fallen durch

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024



ÖKO-TEST hat 37 klassische Spaghetti aus Hartweizengrieß getestet. Zwei Drittel der Spaghetti im Test überzeugen und schneiden „sehr gut“ ab. Die zwei Bio-Eigenmarken Bio Bio Spaghetti von Netto und die Edeka Bio Spaghetti fallen mit „mangelhaft“ durch.

Familien mit niedrigem Bildungsstand sind anfälliger für Übergewicht

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024



Kinder von Eltern mit niedrigem Bildungsstand sind anfälliger für Übergewicht. Zu diesem Ergebnis kamen Forschende um Professor Jürgen M. Steinacker und Dr. Susanne Kobel von der Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin des Ulmer Universitätsklinikums.

Tiefkühl-Pommes: Fast alle sind empfehlenswert

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024



Goldgelb, knusprig – und empfehlenswert: Die meisten Tiefkühl-Pommes gehen ohne problematische Laborbefunde aus dem Test. Nur die Potato Master Pommes Frites von Norma müssen sich mit dem ÖKO-TEST-Urteil „mangelhaft“ ganz hinten anstellen.

Orangensaft: teuer wie nie und nur einer „sehr gut“

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024



Laut ÖKO-TEST stimmt die Qualität der Säfte zwar meist, in Sachen Arbeitsbedingungen auf den Orangenplantagen gibt es jedoch bei fast allen Anbietern Luft nach oben. Nur ein Produkt ist „sehr gut“: der Fairglobe Way To Go Orangensaft von Lidl.

Selbstbestimmtes fördert Gesundheitskompetenz

Essen die

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024



Die Stiftung Kindergesundheit plädiert für Respekt vor dem kindlichen Autonomiebedürfnis bei Tisch und empfiehlt einen zweigleisigen Weg zu einer gesundheitsfördernden Esskultur: Einen gelassenen Umgang mit den Nahrungsvorlieben des Nachwuchses, begleitet von einer frühzeitigen Ernährungsbildung.

Fertiger Pizzateig im Test: Aldi macht das Rennen

geschrieben von Redakteur | März 15, 2024



Mit fertigen Pizzateigen ist Pizza schnell selbst gemacht. Aber sind die Produkte aus den Kühlregalen auch empfehlenswert? Ökotest hat 19 Fertigteige geprüft, nur ein Produkt ist „sehr gut“. Häufigste Kritikpunkte: Erhöhte Keimzahlen und enthaltene Phosphate.