

## Die Lüge hinter den Lightprodukten



Viele Leute denken das Lightprodukte beim Abnehmen helfen.

Ist das so?

*Die meisten Ernährungswissenschaftler beurteilen Lightprodukte eher als ernährungsschädigend, denn der Name „light“ ist nicht gesetzlich definiert. Dies bedeutet, dass jede beliebige Marke light auf seine Produkte schreiben kann, obwohl nichts weggelassen wurde. Bei light Produkten ist es auch häufig der Fall, dass, die einzelnen Inhaltsstoffe umgelagert werden mit z.B. anderen Namen und oder mit anderen Inhaltsstoffen, die aber die gleiche Wirkung haben. In der Europäischen Union gibt es seit dem 19 Januar 2007 eine Regelung bei Lightprodukten, bei den Produkten Zigaretten und Milch wurde der Name „light“ komplett verboten. Da es bei Zigaretten kein light geben kann, da sie immer noch sehr Lungen- und Körperschädigend sind. Bei Milch geht dies auch sehr schwierig, da man z.B. den Fettanteil etwas senken kann, aber auch nicht ganz weglassen kann, da die Milch ein Naturprodukt der Kühe ist.*