

Dein Clean-Label Einkaufskorb: **Die „Real Food“ Checkliste**

Das Ziel dieses Einkaufskorbs ist die konsequente Vermeidung von Entzündungsauslösern und Blutzuckerspitzen durch den Verzicht auf hochverarbeitete Industrieprodukte (UPF).

Herausgeber:

Matthias Stein-Schilling
Dipl. oec. troph. Ivonne Schilling

www.diabetesfrei-leben.de

Datum:

Januar 2026

1. Die Grundregeln im Laden

- **Die 5-Zutaten-Regel:** Wenn ein Produkt mehr als fünf Inhaltsstoffe hat, gehört es meist zur Kategorie „hochverarbeitet“ und sollte gemieden werden.
- **Die „Großmutter-Regel“:** Kaufe nichts, was deine Urgroßmutter nicht als Essen erkannt hätte (keine chemischen Begriffe).
- **Fokus auf die Ränder:** Die frischen, unverarbeiteten Lebensmittel (Gemüse, Fleisch, Eier) befinden sich meist an den Außenwänden des Supermarkts; die Gänge dazwischen enthalten oft die UPFs.

2. Checkliste nach Kategorien

Kategorie	✓ WÄHLE DIESE (Whole Foods)	✗ MEIDE DIESE (UPF / Entzündlich)
Proteine	Bio-Eier, Weiderind, Wildfang-Fisch, Fleisch vom lokalen Metzger.	Wurst mit Nitritpökelsalz, panierte Fleischwaren, vegane Fleischersatzprodukte (hochverarbeitet).
Milch & Fette	Vollmilch (3,8%), echte Butter, Sahne, griechischer Joghurt (Natur), Rohmilchkäse.	Magermilch, Margarine, fettreduzierte „Light“-Produkte, Fruchtjoghurt mit Aromen.
Öle & Fette	Natives Olivenöl extra, Avocadoöl, Kokosöl, Weidebutter.	Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sojaöl, Margarine, Frittierfette.
Kohlenhydrate	Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Beeren, echter Sauerteig (Handwerk), Haferflocken.	Weißbrot, Toast, Frühstückszerealien (Cereals), Nudeln aus Auszugsmehl, Fruchtsäfte.
Snacks & Extras	Nüsse (trocken geröstet), dunkle Schokolade (>85%), Kräuter, Apfelessig.	Chips (in Pflanzenöl frittiert), Gummibärchen, Proteinriegel mit Süßstoffen, Limonaden.

3. Die „Schwarze Liste“ der Inhaltsstoffe

Achte beim Lesen der Etiketten besonders auf diese Begriffe. Wenn sie auftauchen, ist das Produkt laut US-Leitlinien 2026 nicht mehr empfehlenswert:

- **Synthetische Farbstoffe:** E102 (Tartrazin), E129 (Allurarot AC), E133 (Brillantblau FCF) – diese stehen in den USA vor einem Verbot für Kinderlebensmittel.
- **Industrielle Emulgatoren:** Sojalecithin, Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren (oft in Brot und Fertigbackwaren).
- **Versteckter Zucker:** Maissirup, Fruktose-Glukose-Sirup, Gerstenmalzextrakt, Maltodextrin.
- **Künstliche Süßstoffe:** Aspartam, Acesulfam-K, Sucralose (stören das Mikrobiom und die Insulinantwort).

4. Einkaufstipp für den Blutzucker

Wenn du Kohlenhydrate kaufst, achte auf das Verhältnis von Ballaststoffen zu Gesamtkohlenhydraten.

- **Faustregel:** Wähle Produkte, bei denen pro 10g Kohlenhydrate mindestens 1g Ballaststoffe enthalten sind (10:1-Regel), um den Glukose-Anstieg zu dämpfen.

Über die Autoren

Wir sind davon überzeugt, dass die Rückkehr zu „Real Food“ der wichtigste Schlüssel ist, um die moderne Diabetes-Epidemie zu stoppen. In unsere Arbeit fließt sowohl analytische Präzision als auch fundiertes Ernährungswissen ein.



Matthias Stein-Schilling

Dipl. Ing., M.Eng. |
IT-Unternehmer & Daten-Analyst

Als selbst von Typ-2-Diabetes Betroffener kennt Matthias die Herausforderungen im Alltag aus erster Hand. Er nutzt seine Expertise in der Datenanalyse, um die komplexen Zusammenhänge der Stoffwechsel-Wissenschaft und die neuen internationalen Leitlinien (wie die US-Wende 2026) verständlich und messbar aufzubereiten. Sein Ziel: Transparenz im Informationsdschungel.



Ivonne Schilling

Dipl. oec. troph. |
Ernährungswissenschaftlerin

Als staatlich diplomierte Oecotrophologin stellt sie sicher, dass alle Empfehlungen auf gesunden ernährungsphysiologischen Grundlagen basieren. Sie schlägt die Brücke zwischen klinischer Theorie und dem, was tatsächlich auf den Teller gehört, um den Blutzucker langfristig stabil zu halten.

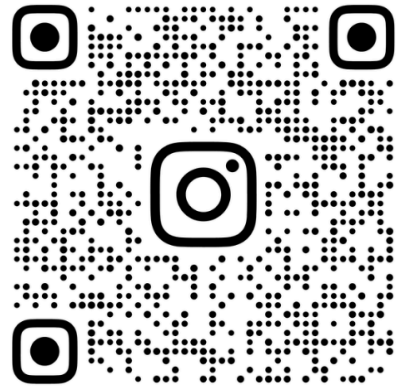
Du möchtest weitere Tipps und Informationen um deinen Diabetes und Stoffwechsel in den Griff zu bekommen.

www.diabetesfrei-leben.de

Folge mir auf Instagram oder Facebook

Instagram: @matthias.diabetesfrei

Facebook: Matthias - diabetesfrei leben



MATTHIAS.DIABETESFREI