

Hannover, 06.01.2016

**Hintergrundpapier zum Marktcheck der
Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.**

Formula-Diäten

Verbraucherzentrale Niedersachsen e.V.
Herrenstr. 14
30159 Hannover
info@vzniedersachsen.de
www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Inhalt

Einleitung	3
Anwendung und Bewertung einer Formula-Diät	3
Rechtliche Vorgaben	4
Vorgaben zu Inhaltsstoffen	4
Kennzeichnungsvorgaben	4
Physiologische Grundlagen	5
Zucker	5
Zuckerempfehlungen der WHO und DGE	6
Zucker und Gewichtsreduktions-Diät	7
Zucker und Sättigung	7
Problemstellung und Ziel des Marktchecks	8
Ergebnis	10
Fazit	11
Anhang	12

Einleitung

Viele Deutsche werden immer dicker. Nach Angaben des statistischen Bundesamtes¹ für Deutschland hat mittlerweile jeder zweite einen Body-Mass-Index (BMI) über 25 und somit Übergewicht. Wer abnehmen muss oder will, findet zahlreiche Informationen und Tipps in Zeitschriften oder auf Online-Seiten, die sich vor allem gezielt an Frauen richten. Spezielle Angebote mit Diät-Artikeln von Eigen- und Fremddmarken („Figur-plus“, „Well-Mix“, „Das gesunde plus“) gibt es mittlerweile in jeder Drogerie, teilweise auch im Supermarkt.

Diät-Shakes oder Formula-Diäten werben dabei mit schnellem Abnehmerfolg. Die Eiweiß-Shakes sind so vorgefertigt, dass sie die täglich erforderlichen Nährwerte ersetzen sollen. In der Diätverordnung (DiätV) sind die Mindest- und Maximalanforderungen an Brennwert, Eiweiß- und Fettgehalt sowie die Vitamin- und Mineralstoffzusätze vorgegeben. Somit ist kein kompliziertes Kalorienrechnen oder Kochen nach Rezept nötig. Ein Diät-Shake reicht als kalorienarme Mahlzeit aus und soll auch noch optimal mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Darüber hinaus wird oft mit einem besonders hohen Eiweißgehalt der Pulver geworben, um dem Muskelabbau entgegen zu wirken.

Im vorliegenden Marktcheck wurden der Zucker-Gehalt unterschiedlicher Diät-Pulver sowie die Preise erhoben, verglichen und bewertet. Zucker steht immer wieder als „Dickmacher“ in der Diskussion, besonders in Zusammenhang mit zuckerhaltigen Getränken. Daher ist der Einsatz von hohen Zuckermengen in speziellen Abnehm-Produkten nicht zu vermuten. Die Realität sieht allerdings anders aus, wie der Marktcheck zeigt.

Anwendung und Bewertung einer Formula-Diät

Am häufigsten gibt es eine Formula-Diät in Pulverform. Auch als Fertiggetränk, Riegel oder Instant-Suppen sollen sie ganze Mahlzeiten ersetzen.

Die Diätpulver werden mit Milch (meistens mit 1,5 Prozent Fett) oder Wasser angerührt. Oft ist auch die Zugabe von Öl notwendig. Hierbei wird von den Herstellern auf die Verwendung eines Pflanzenöls mit vielen ungesättigten Fettsäuren hingewiesen. Das Endprodukt hat eine flüssige oder breiige Konsistenz und wird direkt nach der Zubereitung verzehrt. Bei einer Tagesration (drei bis fünf Portionen) wird die herkömmliche Nahrung komplett durch Formular-Produkte ersetzt. Werden am Tag nur eine oder mehrere Diätpulver zu sich genommen, können zusätzlich noch weitere selbst ausgewählte Mahlzeiten dazu kommen.

¹ Destatis, Statistisches Bundesamt:
https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2014/11/PD14_386_239.html

Negativer Aspekt bei Formula-Diäten: Sie sind wenig abwechslungsreich und können auf Dauer eintönig sein. Aufgrund des pulverisierten Ersatz-Produktes besteht kein Lerneffekt hinsichtlich gesunder Ernährung, das heißt die Zubereitung und das Auswählen von bedarfsgerechtem Essen wird nicht geübt und erlernt. Zwar gibt es bei den meisten Produkten Begleitprogramme, die auch Vorschläge für die Zwischenmahlzeiten oder eine Hauptmahlzeit geben, jedoch sind diese auf freiwilliger Basis. Experten betonen, dass der Diäterfolg nicht mit dem Produkt steht und fällt. Thomas Ellrott², Leiter des Instituts für Ernährungspsychologie der Universität Göttingen erklärt, dass „die Rahmenbedingungen, in denen eine Diät stattfindet“ viel entscheidender seien. Fallen die Personen nach einer Diät wieder in ihre alten Essgewohnheiten zurück, ist mit einem langfristigen Erfolg (egal ob mit oder ohne Formula-Diät) nicht zu rechnen.

Rechtliche Vorgaben

Vorgaben zu Inhaltsstoffen

Eine Formula-Diät, die als Ersatz für eine ganze Tagesration bestimmt ist, muss mindestens 800 Kilokalorien und maximal 1200 Kilokalorien pro Tagesration enthalten. Bei Produkten, die nicht alle Mahlzeiten am Tag ersetzen, sind pro Portion mindestens 200 Kilokalorien und maximal 400 Kilokalorien vorgeschrieben. Der Proteinanteil muss bei einer Portion zwischen 25 und 50 Prozent liegen, bei einer Tagesration jedoch bei maximal 125 Gramm. Der Fettanteil sollte pro Portion maximal 30 Prozent des Brennwertes betragen. Erzeugnisse, die als Tagesration verwendet werden, müssen des Weiteren mindestens 4,5 Gramm Linolsäure enthalten, ein Mahlzeitenersatz-Produkt 1 Gramm.

Für Erzeugnisse, die zum Ersatz einer Tagesration gedacht sind, soll der Ballaststoffgehalt zwischen 10 und maximal 30 Gramm pro Tag liegen. Der Gehalt für Vitamine und Mineralstoffe ist ebenfalls in der Verordnung geregelt. Erzeugnisse für den Ersatz einer Mahlzeit müssen mindestens 30 Prozent der aufgeführten Vitamin- und Mineralstoffmengen enthalten. Bei Kalium sind es mindestens 500 Milligramm pro Mahlzeit. Für Produkte zum Ersatz einer Mahlzeit gibt es jedoch keine Vorgaben für den Ballaststoff- oder Kohlenhydratgehalt.

Kennzeichnungsvorgaben

Um ein Lebensmittel für eine kalorienarme Ernährung zur Gewichtsverringerung in den Verkehr zu bringen, müssen die nachfolgenden Hinweise beachtet werden:

² Vgl: <http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/almased-slim-fast-multaben-ein-schluck-ein-kilo-a-936194.html>

Ein Produkt, das eine oder mehrere Mahlzeiten im Rahmen einer Tagesration ersetzen soll, muss die Bezeichnung „Mahlzeit für eine gewichtskontrollierende Ernährung“ tragen.

Eine Angabe über die richtige Zubereitung des Erzeugnisses und ein Hinweis auf deren Befolgung sind verpflichtend. Der Brennwert, der in Kilojoule oder Kilokalorien angegeben wird, Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettgehalt sowie die durchschnittlichen Mineralstoff- und Vitaminmengen müssen je Portion angegeben werden.

Nach § 21a Absatz 6 Nr.1 der DiätV müssen Lebensmittel, die eine oder mehrere Mahlzeiten am Tag ersetzen, die Mineralstoff- und Vitaminmengen als prozentualen Anteil an der Tagesdosis aufführen. Außerdem muss darauf hingewiesen werden, dass das Produkt nur in Verbindung mit einer kalorienarmen Ernährung den angestrebten Zweck erfüllt und andere Lebensmittel Teil dieser Ernährung sein müssen.

Bei Produkten, die als Tagesration bestimmt sind, ist des Weiteren der Hinweis verpflichtend, dass das Erzeugnis ohne ärztlichen Rat nicht länger als drei Wochen verwendet werden darf. Angaben über eine erforderliche Zeit und die mögliche Höhe der Gewichtsabnahme sind in keinem Fall erlaubt.

Physiologische Grundlagen

Zucker

Zucker ist ein Baustein der Kohlenhydrate, welche zu den Grundnährstoffen zählen und einen bedeutenden Anteil an der Nahrung haben. Kohlenhydrate können in Lebensmitteln unter anderem als Süßungsmittel, Gelbildner, Dickungsmittel oder Stabilisator fungieren³.

Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen, den Sacchariden, die in unterschiedlicher Anzahl und Art vorliegen können. Eingeteilt werden diese in Einfachzucker (Monosaccharide), Mehrfachzucker bzw. Vielfachzucker (Oligosaccharide und Polysaccharide). Bekannte Vertreter des Einfachzuckers sind z. B. Fruchtzucker (Fructose) und Traubenzucker (Glukose) und Galaktose. Bei den Mehrfachzuckern sind es die Zweifachzucker (Disaccharide). Dazu gehört u. a. Haushaltszucker (Saccharose), Malzzucker (Maltose) und Milchzucker (Laktose) und der Dreifachzucker (Trisaccharid Raffinose). Aus der Gruppe der Vielfachzucker sind Stärke, Cellulose und Pektin bekannt⁴.

Umgangssprachlich wird der süß schmeckende weiße Haushaltszucker häufig „Zucker“ genannt. Dieser ist ein Disaccharid (ein Zweifachzucker), gebildet aus den Molekülen Glukose und Fructose und heißt Saccharose. Häufig wird dieser auch als „leeres Kohlenhydrat“ bezeichnet, da er so gut wie keine wertgebenden Inhaltsstoffe enthält.

³ Vgl.: Belitz, Grosch (1992) - Lehrbuch der Lebensmittelchemie

⁴ ebenda

Im weiteren Sinn sind jedoch mit dem Begriff „Zucker“ alle Zuckerverbindungen gemeint. Saccharose, Dextrose, Raffinose, Glukose, Fructose oder Lactose^{5,6}.

Zuckerempfehlungen der WHO und DGE

Die neusten Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wurden Anfang März 2015 veröffentlicht⁷. Darin empfiehlt die WHO dringend eine Reduktion der freien Zucker⁸ im Alltag. Kinder und Erwachsene sollten demnach weiterhin nicht mehr als 10 Prozent der täglichen Kalorien als Zucker aufnehmen. Diese beiden Empfehlungen sind als Grundsätze zu verstehen, da die wünschenswerten positiven Effekte überwiegen. Ein weiterer Vorschlag (bedingte Empfehlung) der WHO ist es, die Aufnahme an freien Zuckern auf unter 5 Prozent der Gesamtenergiezufuhr zu senken. Dies ist jedoch eine Empfehlung mit eingeschränkter Aussagekraft, da die Gewissheit über Vor- und Nachteile noch nicht ausreichend untersucht wurde. Zurzeit gibt es zu diesem Sachverhalt nur wenige Beobachtungsstudien, diese weisen jedoch auf deutliche Vorteile im Hinblick auf Karies hin, wenn die Zufuhr unter 5 Prozent gesenkt wird.

Bei einer durchschnittlichen Energiezufuhr von 2000 Kilokalorien am Tag entspricht diese Empfehlung von 5 Prozent der Gesamtenergiezufuhr einer Aufnahme von 25 Gramm Zucker am Tag. Demzufolge sind es bei 10 Prozent 50 Gramm Zucker pro Tag (im Rahmen einer Reduktionsdiät mit 1200 Kilokalorien wären es nur 30 bzw. 15 Gramm Zucker am Tag).

Die Richtlinien beziehen sich nicht auf die natürlichen, in frischem Obst und Gemüse und in Milch enthaltenen Zucker, da es für diese keine bekannte negative Gesundheitseinwirkung gibt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)⁹ empfiehlt in ihrer Stellungnahme zu den Richtlinien der WHO, dass in weiteren Untersuchungen die unsichere Datenlage besser geklärt werden sollte. Vor allem die neueste Richtlinie hat nach der DGE eine schwache Evidenz. Die DGE weist auf ihre „10 Regeln der DGE“ hin, in denen die Regel 6 besagt: „Zucker und Salz in Maßen. Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glukosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich.“ Wichtig ist der DGE zufolge, die Bevölkerung über die möglichen Folgen, wie zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für Adipositas oder Karies sowie einer zu hohen Zuckerzufuhr hinzuweisen.

⁵ <http://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/zucker-hat-viele-namen>

⁶ www.bll.de

⁷ Vgl: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1

⁸ Der Begriff „freie Zucker“ wurde von der WHO übernommen: “Free sugars include monosaccharides and disaccharides added to foods and beverages by the manufacturer, cook or consumer, and sugars naturally present in honey, syrups, fruit juices and fruit juice concentrates”.

(http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1)

⁹ Vgl: <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/position/DGE-Position-WHO-Richtlinie-Zucker.pdf>

Eine Zufuhr von unter 10 Prozent der Energiezufuhr sollte demnach als Ziel angestrebt werden. Durch gesundheitsförderliche Alternativen, wie zum Beispiel Wasser anstelle von gesüßten Getränken, könnte der zugesetzte Zucker reduziert werden.

Zucker und Gewichtsreduktions-Diät

Allgemein ist bekannt: Wer abnehmen möchte, sollte weniger Kalorien zu sich nehmen als er verbrennt. Dabei ist es natürlich egal woher diese Kalorien stammen, ob aus Zucker, Fett oder Eiweiß. Doch bei der Zuckerzufuhr ist es wichtig darauf zu achten, welche Arten von Zucker zu sich genommen werden. So sind die Ballaststoffe nach der DGE-Leitlinie sehr empfehlenswert, da ihnen ein hohes Potenzial für die Prävention von ernährungs-mitbedingten Krankheiten zugeschrieben wird. Mit einer Kohlenhydratzufuhr durch Ballaststoffe wird somit automatisch die Zuckerzufuhr reduziert.

Zucker und Sättigung

Hunger- und Sättigungszentrum haben ihren Sitz im Großhirn, dem Hypothalamus. Dort spielen eine Reihe neurochemischer Substanzen eine wichtige Rolle bei der Regulation des Hunger- und Sättigungsgefühls. Wobei beachtet werden muss, dass nicht nur biologische Faktoren, sondern auch sensorische und psycho-soziale Einflüsse eine bedeutende Rolle spielen¹⁰. Im Hypothalamus werden verschiedene Signale und Einflüsse reguliert und je nachdem Hunger- oder Sättigungshormone ausgeschüttet. Signale können durch verschiedene Reize wie Geruchswahrnehmungen, aber auch die Darmfüllung oder den Blutglukosespiegel ausgelöst werden¹¹.

Komplexe Kohlenhydrate brauchen länger um verdaut zu werden, daher lassen sie den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen wie Einfachzucker. Man ist also länger satt. Dies bedeutet für Zucker, die Mono- oder Disaccharide sind, also nicht so komplex wie zum Beispiel Stärke, dass sie schneller verdaut werden können. Das führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und wieder abfällt und somit das Sättigungsgefühl nur von kurzer Dauer ist. Wenn man dann den auftretenden Hunger wieder mit Süßem stillt, gerät man schnell in einen ungünstigen Kreislauf¹².

¹⁰ Schauder, Ollenschläger (2006) – Ernährungsmedizin, Prävention und Therapie

¹¹Vgl.:

http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/fileadmin/user_upload/EDWText/TextElemente/Ernaehrungswissenschaft/Naehrstoffe/Hunger_Saettigung_CMA_RichtEssen_03_05.pdf

¹² Vgl.: Achtung, Zucker! Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

Problemstellung und Ziel des Marktchecks

Die Zahl der Übergewichtigen nimmt in Deutschland seit einigen Jahren immer weiter zu. Das Statistische Bundesamt¹³ veröffentlichte 2013, dass etwa 52 Prozent der deutschen Erwachsenen übergewichtig sind. Dabei waren mehr Männer als Frauen betroffen. Im Jahr 1999 waren es noch 48 Prozent. Übergewicht bedeutet in diesem Fall, dass die betroffenen Personen einen Body Mass Index (BMI) von über 25 haben. Von Fettleibigkeit, Adipositas, wird ab einem BMI von 30 gesprochen. Wie die Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie (NVS II)¹⁴ von 2008 zeigen, hielten 11,6 Prozent der Deutschen zwischen den Jahren 2005 und 2007 eine Diät ein. Die Gewichtsabnahme war der häufigste Grund für eine Diät. Durch die Eingabe der Begriffe: *Formula-Diät*, *Pulver-Diät*, *Schlankheitspulver*, *Schlankheitsmittel* in die Suchmaschine Google wurde deutlich, wie viele Produkte es im Internet zu kaufen gibt und wie unüberschaubar dieser Markt ist. Auch in der Apotheke, in der Drogerie und in verschiedenen anderen Einkaufsstätten findet man eine vielfältige Auswahl an Schlankheitspulvern.

Der Markt an Formula-Diäten ist sehr unübersichtlich und die Produkte durch verschiedene Zubereitungsarten nur schwer miteinander vergleichbar. Der Marktcheck soll folgende Fragen klären:

- Gibt es Preisschwankungen zwischen den verschiedenen Formula-Diät-Pulvern sowie Unterschiede in der Zusammensetzung?
- Inwieweit können Zufuhrempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Zucker eingehalten werden?
- Korreliert ein hoher bzw. ein niedriger Preis mit der Zuckermenge im Produkt, das heißt, sind hochpreisige Produkte beispielsweise aus der Apotheke zuckerärmer als Produkte aus der Drogerie (Eigenmarken)?

Verbraucherinnen und Verbrauchern sollen einen Überblick über mögliche Preisunterschiede sowie eine Bewertung der Produkte bezogen auf den Zuckergehalt erhalten.

Durchführung

Nach einem Pre-Test Anfang November wurde Mitte November der Marktcheck durchgeführt. In der Auswahl sind zehn Formula-Diät-Produkte aus Apotheken und Drogeriemärkten der

¹³ Statistisches Bundesamt 2013;

https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2014/11/PD14_386_239.html

¹⁴ Nationale Verzehrsstudie 2008; <http://www.was-esse->

[ich.de/uploads/media/NVS_II_Abschlussbericht_Teil_1_mit_Ergaenzungsbericht.pdf](http://www.was-esse-ich.de/uploads/media/NVS_II_Abschlussbericht_Teil_1_mit_Ergaenzungsbericht.pdf)

Landeshauptstadt Hannover sowie eines Online-Anbieters enthalten. Der Marktcheck bezieht sich ausschließlich auf Produkte, die eine oder mehrere Mahlzeiten durch jeweils eine Tagesration ersetzen sollen. Die Produkte wurden im Hinblick auf ihre Nährwerte und ihren Preis miteinander verglichen. Es handelt sich um eine stichprobenartige Ermittlung, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt.

Anmerkungen:

- Der Zuckergehalt von Milch, die zur Zubereitung des Diät-Shakes benötigt wird, wurde rechnerisch vom Zuckergehalt abgezogen. Laut WHO sind - wie weiter oben erwähnt wird - Zucker aus Obst und Milch bezogen auf die Zufuhrempfehlungen zu vernachlässigen, da diese natürlichen Ursprungs sind. Als Grundlage wurde ein Gehalt von 4,8 g pro 100 ml angenommen¹⁵.
- War ein Produkt nicht mit neutralem Geschmack vorhanden, wurde bei diesem die Geschmacksrichtung Vanille ausgewählt.
- Bei den Internetpreisen wurden die Versandkosten nicht mit einbezogen.
- Wenn keine Preisspanne vorhanden ist, war der Preis aus dem Internet identisch mit dem in der Einkaufsstätte.
- Für die Bewertung des Zuckers wurden die Empfehlungen der WHO als Richtlinien herangezogen. So bedeutet die Bewertung niedrig (ein lachender Smiley), dass die Empfehlungen der WHO von unter 5 Prozent der Gesamtenergiezufuhr aus Zucker eingehalten wurden. Dies entspricht bei einer Gesamtkalorienzufuhr im Rahmen einer Formula-Diät von 1200 Kilokalorien einer Zuckermenge von unter 15 Gramm pro Tag. Ein mittlerer Smiley wurde vergeben, wenn der Zuckergehalt zwischen 15 und 25 Gramm pro Tag beträgt.
- Ein trauriger Smiley (hoch) wurde vergeben, wenn der Zuckergehalt sogar über 25 Gramm für zwei Portionen Diät-Shake lag (siehe Tabelle 1).
- Bei der Bewertung der Kosten für den jeweiligen Diät-Shake werden jeweils das teuerste und das günstigste Produkt (Durchschnittstagespreis) als Maßstab genommen. Produkte bis unter 2,04 Euro pro Tag bekommen einen lachenden Smiley, Produkte zwischen 2,05 und 2,87 Euro einen mittleren Smiley. Ab 2,88 wird ein trauriger Smiley vergeben. Die nach Anwendungshinweis zuzugebenden Zutaten werden nicht in die Berechnung miteinbezogen.

¹⁵ aid Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.: <https://www.was-wir-essen.de/download/Laktosegehalt.pdf>




Bewertung	 niedrig	 mittel	 hoch
Zuckergehalt pro zwei Portionen in Gramm	< 15	15-25	> 25

Tabelle 1: Bewertungsskala für Zuckergehalte in Formula-Diäten




Bewertung	 niedrig	 mittel	 hoch
Preis pro Tag in Euro	< 2,04	2,05 bis 2,87	> 2,87

Tabelle 2: Bewertungsskala für Preise von Formula-Diäten (durchschnittlicher Tagespreis bei zwei Portionen/Shakes)

Ergebnis

Der Marktcheck zeigt, dass sich die verschiedenen Formula-Diäten weniger in der Zusammensetzung, viel mehr jedoch in der Menge der einzelnen Komponenten unterscheiden. So fällt direkt auf, dass der Zuckergehalt in den Pulvern stark variiert. Die WHO-Richtlinie von einer Zuckerzufuhr von unter 5 Prozent pro Tag (bei der Einnahme von zwei Portionen nach Zubereitungsempfehlung des Herstellers) wird bei drei von zehn Produkten unterschritten (VitaSlim Figur-Shake, Stoffwechsel-Vital von Charlotte Eden und Precon BCM). Einen traurigen Smiley bekamen fünf Produkte. Den höchsten Zuckergehalt pro Tag erreicht das Produkt Slim-Fast Milchshake-Pulver Vanille mit insgesamt 36,5 Gramm Zucker für zwei Portionen. Im Vergleich dazu hat beispielsweise ein 50 Gramm Schokoriegel einen Zuckergehalt von 25,8 Gramm¹⁶. Das reine Pulver besteht zur Hälfte komplett aus Zucker.

Die Preisspanne ist groß und reicht je nach Einkaufsstätte von etwa 0,60 Euro bis zu knapp 2 Euro pro Portion, was bei mehreren Portionen am Tag kostspielig werden kann. Das Produkt mit dem höchsten Preis ist der ausschließlich im Internet käufliche Precon BCM-Diät Vanille Shake, der pro Tag bei 3,71 Euro liegt. Den niedrigsten Preis für zwei Portionen pro Tag erreicht das Produkt Layenberger Fit+Feelgood mit 1,30 Euro pro Tag.

¹⁶ <http://www.snickers.de/#!/sortiment/Riegel>

Fazit

Wer bei der Durchführung einer Formula-Diät auf eine verringerte Zuckeraufnahme achten möchte, sollte vor der Wahl des Produktes die Nährwerte und Angaben zum Zuckergehalt beachten. Nur drei von zehn Produkten konnten die strengen Empfehlungen der WHO erfüllen. Abzuraten ist von Produkten mit starkem Zuckergehalt wie Slim-Fast. Der hohe Zuckergehalt widerspricht nach Ansicht der Verbraucherzentrale Niedersachsen den Erfordernissen an eine kalorienreduzierten Reduktionsdiät.

Aufgrund der festgestellten Preisspannen ist auch hier ein Vergleich der Produkte unbedingt zu empfehlen. Bezogen auf den Zuckergehalt muss auch nicht unbedingt das teuerste Produkt das bessere sein und umgekehrt. Produkte mit sehr niedrigem Zuckergehalt, wie Stoffwechsel Vital Drink Vanille liegt preislich im unteren Drittel.

Es ist durchaus möglich, mit einem Formula-Diät-Pulver sein Gewicht zu reduzieren. Dabei ist ein Vergleich der Produkte zu empfehlen. Längerfristig sollte ein solches Produkt jedoch nicht eingesetzt werden, da es keine ausgewogene und gesunde Ernährung ersetzen kann. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten sich vorher unbedingt Gedanken über Alternativen machen und mit einem Arzt klären, inwieweit eine Formula-Diät für sie in Frage kommt und wie sinnvoll diese ist. Unabhängig von den notwendigen Nährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe), die eine Formula-Diät standardisiert liefert, stellt sich jedoch die Frage, ob einem angereicherten Diät-Pulver, welches zu einem nicht unerheblichen Teil aus Zucker besteht, nicht eine kalorienarme, ballaststoffreiche und zuckerarme Mahlzeit vorzuziehen ist.

Anhang

Tabelle 1: Herkunft der Preise pro Dose (Stand: 20.November 2015)

Produktname (alphabetisch)	Preise aus dem Internet ¹⁷		Preise aus Einkaufsstätten ¹⁸	
	Internetanbieter	Preis	Einkaufsstätte	Preis
Almased Vitalkost	www.dm.de:	15,95 €	dm:	15,95 €
	www.rossmannversand.de:	17,49 €	Rossmann:	17,49 €
	www.sanare24.de:	14,14 €		
Das Gesunde Plus	www.dm.de:	7,95€	dm:	7,95 €
VitaSlim Figur-Shake Vitalkost	www.apo-rot.de	16,33 €	-	-
Layenberger Fit und Feelgood Vanille- Sahne	www.dm.de:	6,45 €	dm:	6,45 €
	www.rossmannversand.de:	6,49 €	Rossmann:	6,49 €
Optisterol Vitalkost- Diät	www.medikamene-per- klick.de:	11,21 €	Rossmann:	12,99 €
	www.rossmannversand.de:	12,99 €		
Precon BCM-Diät Vanille-Shake	www.precon.de:	37,10 €	-	-
Slim-Fast	www.eurapon.de:	9,48 €		
	www.sanicare.de:	13,58 €		
Stoffwechsel Vital Drink Vanille Charlotte Eden	www.dm.de	12,95 €	dm:	12,95 €
WellMix Vitalkost	www.rossmannversand.de:	7,99 €	Rossmann:	7,99 €
Yokebe Aktivkost Classic	www.dm.de:	14,95 €	dm:	14,95 €
	www.eurapon.de:	13,74 €	Rossmann:	16,49 €
	www.rossmannversand.de	16,49 €		

¹⁷Versandkosten der Internetanbieter wurden nicht mit einberechnet.

¹⁸ In Hannover Mitte