

Beim Gewicht zählt nur die Kalorie

Blicken Sie noch durch? Täglich erscheinen neue Meldungen darüber, welche Gesundheitsgefahren in Lebensmitteln lauern. Da kann einem glatt der Appetit vergehen. Was dürfen Sie überhaupt noch essen, wenn Sie auf Ihr Gewicht achten wollen?

Die gute Nachricht: Sie dürfen alles essen. Es bringt nichts, einzelne Lebensmittel zu meiden. Auf das richtige Maß kommt es an. Entscheidend ist Ihre persönliche Kalorienbilanz, also das Verhältnis zwischen aufgenommenen und verbrauchten Kalorien. Wollen Sie Ihr Gewicht halten, müssen Sie so viele Kalorien zu sich nehmen, wie Sie tagtäglich verbrauchen. Wollen Sie abnehmen, müssen Sie weniger zu sich nehmen. Übrigens: Wie viele Kalorien ein Lebensmittel hat, lesen Sie in der Nährwerttabelle. Die Kalorienangabe steht ganz oben.

Achten Sie bewusst darauf, was Sie essen, und nehmen Sie sich Zeit. Wenn Sie sich abwechslungsreich ernähren, machen Sie schon viel richtig. Um die aufgenommenen Kalorien wieder zu verbrauchen, hilft jede Art von Bewegung. Ein einfacher Alltagstipp: Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug.



Falscher Anreiz für Verbraucher:

65,5%*
der Befragten glauben, dass Produkte, die weniger Zucker enthalten, kalorienärmer sind.

© iStockphoto.com/Juanita Krawczyk

Aufgepasst beim Einkaufen! Lassen Sie sich nicht von Produkten mit dem Hinweis „zuckerfrei“ oder „zuckerreduziert“ täuschen. Weniger Zucker heißt nicht automatisch weniger Kalorien. Außerdem erfüllt das weiße Gold wichtige Funktionen. Neben Geschmack sorgt es für ideale Konsistenz, Farbe und Haltbarkeit. Wird Zucker reduziert, müssen andere Zutaten einsprin-

gen. Und die haben oft genauso viele Kalorien. Kommt beispielsweise Fett ins Spiel, kann der Kaloriengehalt sogar steigen.

Und die Moral von der Geschichte: Wer auf seine Kalorienbilanz achtet, fürchtet kein Übergewicht. Viel Spaß beim Genießen mit gutem Gewissen!

Mehr zum Thema Kalorienbilanz finden Sie unter: www.schmecktrichtig.de