

Achtung Kalorienfallen

Bratwurst und Pommes frites mit Mayonnaise eignen sich nicht zum Abnehmen – das weiss heute jeder. Doch selbst wer sich bewusst und gesund ernährt, tappt gelegentlich in die Kalorienfalle. Wissen, wie man sie erkennt und vermeidet, hilft beim Schlankbleiben.

Übergewichtige Menschen essen nicht unbedingt grössere Mengen als Schlanke. Aber sie essen häufiger das Falsche: Zum Beispiel Kohlenhydrate, die schlecht sättigen, oder frittierte Kalorienbomben, die den Bauch nicht füllen.

Kalorienfallen auf dem Frühstückstisch

Die Aussicht auf Schokoladegipfeli, Crunchy-Müesli und allerlei cremige Brotaufstriche locken auch eingefleischte Morgenmuffel an den Frühstückstisch. Ein Blick auf Zutatenliste und Nährwertprofil zeigt

allerdings, dass viele Frühstücksprodukte sehr viel Zucker und qualitativ schlechte Fette enthalten. Auch der vermeintlich gesunde Orangensaft treibt den Blutzucker raketenartig in die Höhe, macht aber weder satt noch fitter. Damit werden bereits frühmorgens zu viele Kalorien mit einem schlechten Sättigungswert aufgenommen und die Energiebilanz gerät ein erstes Mal ins Wanken.

Zuckerfallen und Fettnäpfchen lassen sich umgehen, ohne den Genuss zu schmälern: Man mischt Jogurt nature oder

Quark mit frischen Früchten, etwas Honig oder mit seinem Lieblingssirup. Das Crunchy-Müesli wird «schlanker», weniger süss und fett, wenn man es mit einer Vollkornflockenmischung streckt. Eine Portion Milch als Frühstücksgetränk oder Milchkaffee verlängert das Sättigungsgefühl und liefert reichlich Vitamine und Mineralstoffe zum Denken und Arbeiten.

Fettnäpfchen am Salatbuffet

Es spricht nichts dagegen, sich mittags mit einem Salatteller zu verpflegen. Aber jeder



Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:
ernaehrungsberatung@lemenu.ch
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter
www.lemenu.ch/wellfood



figurfreundliche Salat wird zur Kalorienbombe, wenn das Falsche auf dem Teller landet. Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Thon, Sellerie und Rübli sind oftmals mit gehaltvollen Saucen angemacht, ebenso werden unscheinbare Zutaten wie Croûtons, Speckwürfel, gehackte Eier und Oliven zu Fettnäpfchen im Salat. Kritisch ist auch das Salatsaucen-Angebot: Statt Saucen auf der Basis von Mayonnaise, Eigelb und Sonnenblumenöl (French-, American- und «Thousand Island»-Dressing) auszuwählen, sollte man auf einfache Essig-Öl- oder Jogurt-Dressings ausweichen. Salat alleine macht nicht lange satt. Erst wenn Fleisch oder Fisch, Kräuterquark oder Käse dazu kombiniert wird, entsteht eine vollwertige Mahlzeit.

Gefahrenquelle Schokolade

Der Arbeits- oder Familienalltag ist oft stressig. Ein Stück Schokolade als Nervennahrung und Stimmungsaufheller kommt da gerade recht. Ab und an ist dagegen nichts einzuwenden. Der gewohnheits-

mässige Griff zur Schokolade hat jedoch Folgen für die schlanke Linie. Indem man sein Stressverhalten überdenkt und neue Bewältigungsmechanismen ausprobiert, bleibt die Schokolade echten Genussmomenten vorbehalten und trägt zur Lebensfreude bei.

Augen auf im Coffee-Shop

Coffee-Shops boomen und das beinahe unüberschaubare Angebot macht die Wahl zur Qual. Dank der Milch wird ein Latte macchiato oder ein Cappuccino zum gesunden Kurzfrühstück oder zur guten Zwischenmahlzeit. Wird der Kaffee jedoch aufgepeppt mit Rahmhaube, Sirup und Toppings, wird er zur kleinen, süssen Mahlzeit mit gut 300 Kalorien. Kommt noch ein Muffin, ein Stück Cake oder ein Brownie dazu, mutiert der kleine Nachmittagskaffee zur Holzfällermahlzeit mit bis zu 800 Kalorien. Fazit: Entweder den Kaffee plus Süsses als komplette Mahlzeit beim Tagesenergiebedarf berücksichtigen oder eine leichtere Alternative wählen.

Irrtum: Obst ist immer erlaubt

Obst essen ist gesund und man darf es immer essen. Die Antwort auf diese Behauptung ist Jein. Ja, Obst ist gesund. Nein, Obst sollte man nicht den ganzen Tag über essen. In der Ernährungspyramide sind zwei Portionen mit je 120 g oder zwei Handvoll empfohlen. Früchte liefern nebst Vitaminen und Mineralstoffen auch Zucker und damit Kalorien, die bei einem grosszügigen Verzehr am Ende des Tages schwerer zu Buche schlagen, als man glaubt.

«Zutaten wie Croûtons, Speckwürfel, gehackte Eier und Oliven werden zu Fettnäpfchen im Salat.»

4 Tipps gegen Kalorienfallen

- Achten Sie auf regelmässige Mahlzeiten, damit verhindern Sie Hungerfallen und Schokolade-Exzesse.
- Beachten Sie im Alltag die Empfehlungen der Ernährungspyramide. Das Besondere bewahren Sie sich für die dazu bestimmten Momente und Anlässe auf.
- Kochen und backen Sie möglichst selbst mit frischen Zutaten und saisonalen Produkten. Damit können Sie Ihren Zucker- und Fettverbrauch wirksam kontrollieren.
- Verschaffen Sie sich im Alltag und in der Freizeit Bewegung. Den Energieverbrauch zu erhöhen ist die wirksamere Strategie, um schlank zu bleiben, als die Energiemenge zu reduzieren.

