

# Geht es leichter mit light?

**Wer «light» kauft, will ein Produkt mit weniger Kalorien. Diätfreaks und Magerwillige, die mit solchen Produkten abnehmen wollen, haben es jedoch nicht leicht: Light-Produkte sättigen meist weniger gut als normale und man isst mehr davon als gut tut. Besser, man wählt öfters Gemüse und Milchprodukte – sie sind von Natur aus leicht.**

## REGULA THUT BORNER



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

### Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon:  
Montag bis Donnerstag von  
9.00 bis 11.00 Uhr  
031 359 57 56  
Oder schreiben Sie an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

**M**enschen, die auf ihr Gewicht achten, meiden fettreiche Lebensmittel und greifen bei Light-Produkten zu. Andere wiederum machen Schadensbegrenzung und bestellen zu Bratwurst mit Pommes frites eine Cola light. Während der zweite Fall wohl eher der Besänftigung des schlechten Gewissens dient, ist ein regelmässiger Konsum von Light- und Diät-Produkten schwieriger zu beurteilen. Die Idee, Fett und Zucker als Kalorienquellen aus einem Produkt zu eliminieren, ist ja löblich. Doch die Sache hat einen Haken: Man isst meistens mehr davon, weil diese Produkte weniger gut sättigen oder geschmacklich nicht ans Original heranreichen. Diese Nachteile verlangen nach einer Kompensation, und wer dann eben zwei davon isst statt nur eines, hat kalorientechnisch nichts gewonnen.

### Ist Natürlichkeit Nebensache?

Schaut man heute beim Einkaufen in die Regale, entsteht der Eindruck, dass beim Abnehmen nur noch Fettpunkte zählen hilft und dass dafür besondere Produkte nötig sind. Das Studium der Zutatenliste zeigt, dass bei diesen Produkten die Natürlichkeit und Herkunft der Zutaten Nebensache sind. Damit sie einigermaßen schmecken, muss mit einer Fülle von Zusatzstoffen nachgeholfen werden. Je stärker ein Produkt verändert wird, desto intensiver ist auch der Herstellungsprozess. Das schlägt sich im Preis nieder. Kurz: In einem Light-Produkt ist weniger drin als im echten Nahrungsmittel und dafür muss mehr bezahlt werden. Und das gleich zweifach: Einmal

mit dem Portemonnaie und einmal emotional mit dem Verzicht auf das Original.

### Laufen statt zählen

Wer sein Gewicht reduzieren will, muss mehr verbrauchen als er isst. Oder weniger essen als er verbraucht. Die zweite Variante tut weh, denn Einschränkungen sind mit Verzicht verbunden und das macht keinen Spass. Den Verbrauch steigern durch Bewegung hingegen ist mit Erfolg und Freude verbunden. Sogar Sofahocker entdecken mit der richtigen Sportart das Vergnügen an der eigenen Bewegungsfähigkeit. Wer regelmässig läuft, walkt, joggt oder schwimmt, ist ausgeglichen, hat ein gutes Körpergefühl und fühlt sich rundum wohl. Das wirkt sich auch auf den Lebensstil aus: Menschen, die sich viel bewegen, essen meistens ausgewogener, rauchen nicht und trinken weniger Alkohol. Das ist positiv für das Gewicht, die Körperform und die Gesundheit – und erfolgreicher als Kalorienzählen.

### Essen statt verzichten

Menschen sind Gewohnheitstiere: Verzehrstudien zeigen, dass das Gefühl der Sättigung wesentlich davon abhängt, ob der Teller so gefüllt ist, wie man es sich gewohnt ist. Das aus zweierlei Gründen: Erstens wägt das Auge ab, ob es genug zu essen gibt und beeinflusst damit schon von Anfang an den Ausgang der Mahlzeit. Zweitens entsteht Sättigung auch durch die Magenfüllung. Ist die Portion zu klein, fühlt man sich – unabhängig vom Kaloriengehalt – nicht richtig satt. Das macht unzufrieden und kurz da-



«Gesundes Essen  
ist weder ver-  
bissen fettarm noch  
zuckerlos.»



nach kommt das Verlangen, etwas zu essen oder zu naschen. Damit ist nichts gewonnen. Besser ist es, die Portionen so gross zu wählen, wie man es sich gewohnt ist. Die Zusammensetzung eines Menüs lässt sich allerdings verändern und dadurch kalorienärmer gestalten: Die Stärkebeilage wird halbiert, die Gemüseportion verdoppelt. Die Crèmesuppe weicht einem Salat mit italienischer Sauce. Statt einem süssen Dessert rundet der Griff in die Obstschale das Menü ab. Nach einer solchen Mahlzeit kann man satt vom Tisch gehen und der Verdauung eine Pause von mindestens drei bis vier Stunden gönnen.

#### Gesund zum Wohlfühlgewicht

Gesund essen ist immer noch der beste Weg für ein gutes Wohlfühlgewicht. Dazu braucht es weder fettarme Joghurts noch kalorienreduzierte Speckwürfeli oder Schokolade aus dem Light-Sortiment. Gesundes Essen ist weder verbissen fettarm noch zuckerlos. Alles, was man gerne isst, hat darin Platz: zu seiner Zeit und in einer

bestimmten Menge. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Menüplanung ausgewogen zu gestalten:

- Die Ernährungspyramide zeigt, wovon wie viel gegessen werden sollte. Infos dazu finden Sie unter [www.swissmilk.ch/pyramideninfos](http://www.swissmilk.ch/pyramideninfos)
- Eine saisongerechte Auswahl von Gemüse und Obst. Eine Saisontabelle finden Sie unter [www.lmenu.ch](http://www.lmenu.ch)
- Achten Sie beim Einkaufen auf die Auswahl von inländischen Produkten. Infos dazu unter [www.suissegarantie.ch](http://www.suissegarantie.ch)
- Setzen Sie Light-Produkte nur dort ein, wo es wirklich sinnvoll ist: zum Beispiel beim Kaugummi oder bei Süssgetränken.
- Praktische Tipps, wertvolle Informationen und Hilfe bei der Menüplanung finden Sie unter [www.swissmilk.ch/abnehmen](http://www.swissmilk.ch/abnehmen)

#### Esstagebuch führen

Wer beim Abnehmen Unterstützung und Motivation braucht, kann ein Abnehmta-

gebuch führen. Rückfälle und Misserfolge lassen sich besser analysieren und zurückverfolgen, wenn sie aufgeschrieben und den positiven Erkenntnissen und Erfahrungen gegenübergestellt werden. Eine Vorlage dazu finden Sie unter: [www.swissmilk.ch/abnehmtagebuch](http://www.swissmilk.ch/abnehmtagebuch)

#### FÜNF GRÜNDE FÜR DAS ORIGINAL



#### Deshalb Vollmilch:

- 100 Prozent Geschmack und Genuss.
- Mehr Natur gibt es nicht.
- Davon kann man jeden Tag trinken.
- Kalzium tanken ohne Zusatzstoffe.
- Ist auch gut für Cappuccino geeignet.