

Versteckte Kalorien: Achtung bei Fetten und Zucker

Pressemitteilung von: **Personal Trainer Kiel**

Datum: **14.12.2011 – 08:50 Uhr**

Rubrik: **Gesundheit**

(fair-NEWS) – Oft sind Lebensmittel, die als leicht vom Hersteller angepriesen werden, genau das nicht. Ein Blick auf die Nährstofftabelle kann hier Aufschluss geben. Denn was tatsächlich als light etikettiert werden darf, das ist nicht genau definiert. Oftmals führt uns hier die Werbung in die Irre.

Achtung bei Fetten und Zucker

Auch ansonsten gibt die Nährstofftabelle, mit der die meisten Lebensmittel gekennzeichnet sind, Auskunft: Der Blick sollte da vor allem zu den Fettwerten wandern, insbesondere zu den gesättigten Fettsäuren. Stehen die Fette weit oben in der Tabelle, dann sollte man besser die Finger davon lassen. Das Gleiche gilt für die Kohlenhydrate: Diese sollten wenn möglich nicht ausschließlich aus Zucker bestehen, denn das sind sogenannte leere Kohlenhydrate, die schnell in die Fettdepots wandern. Überhaupt ist der Zucker tückisch: Denn er steckt in vielen Lebensmitteln, bei denen man es nicht meinen möchte. Ketchup, Salatdressings, Joghurt, Brotaufstriche, fertige Kartoffelsalate – sie alle enthalten Industriezucker und machen damit dick. Bei Fertigprodukten sollte man daher besonders achtsam sein, denn sie werden üblicherweise zur Geschmacksverbesserung mit jeder Menge Zucker und Fett versetzt.

Zuckerfrei?

Leider ist aber auch die Etikette zuckerfrei keine Garantie dafür, dass tatsächlich kein Zucker drinsteckt. Mit Zucker ist hier der übliche Haushaltszucker gemeint, Traubenzucker und Ähnliches darf aber beigesetzt werden, wobei sich die Verarbeitung im Körper rein metabolisch nicht vom Industriezucker unterscheidet. Auch hier hilft ein Blick auf die Packungsbeilage, denn diese kann offenbaren, dass zum Beispiel sogenannte zuckerfreie Bonbons genauso viele Kalorien enthalten wie normale, wenn nicht sogar mehr.

Light-Getränke

Wie steht es mit light-Getränken? Dies ist umstritten. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sieht light-Getränke als sinnvolle diätetische Unterstützung an. Doch neuere Studien haben ergeben, dass light-Getränke das Hungergefühl verstärken: Man trinkt Süßes und der Körper reagiert darauf mit Insulinausschüttung, weil er süß mit Energie gleichsetzt. Kommt aber keine Energie, weil es sich lediglich um Süßstoffe handelt, dann sinkt der Blutzuckerspiegel und Hunger entsteht. Auf diese Weise sollen light-Getränke sogar zu den Dickmachern zählen. Sie sollten daher nur in Maßen genossen werden.

Alternativen

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass man häufig die Nährwerttabelle zu Rate ziehen sollte. Wichtig sind dabei der Fettgehalt und der Gehalt an Zucker, denn Fette und Industriezucker sind die Dickmacher schlechthin. Bei light-Getränken ist Zurückhaltung angesagt, insbesondere auch deswegen, weil niemand genau weiß, was alles an Zusatzstoffen drinsteckt. Alternativen zu fettigen oder süßen Nahrungsmitteln gibt es viele: Man kann Käse kaufen, der nur 30 Prozent Fett i.Tr. enthält statt 45 Prozent, beim Fleisch ist beispielsweise ein Putenschnitzel eine gute

Alternative zum Schweinesteak. Beim Joghurt gibt es fettarme, diätetische Varianten und auch bei der Wurst besteht die Möglichkeit, statt der Salami einfach Putenbrust zu nehmen.

· Homepage: www.personal-trainer-kiel.de

· **Kontakt**

Personal Trainer Kiel
Projensdorfer Str. 150
24106 Kiel
Deutschland
Telefon: 01 76 – 784 944 83

· **Pressekontakt**

Kontaktdaten:
Personal-Trainer-Kiel
André Leisner
Projensdorfer Str. 150
24106 Kiel

Mobilnummer: 01 76 – 784 944 83
E-Mail: [info\(at\)personal-trainer-kiel.de](mailto:info@personal-trainer-kiel.de)

Website: www.personal-trainer-kiel.de

· **Unternehmensinfo**

Personal-Trainer-Kiel wurde Mitte Dezember 2009 gegründet. André Leisner bietet Kunden den Service zu hause, im Büro oder an frei gewählten Orten in Kiel und Umgebung Sport zu treiben. Individuell an einen Kunden angepasst. In einem kostenlosen Erstgespräch wird genau festgehalten welches Ziel der Kunde mit einem Gesundheits- oder Fitnessstraining anstrebt. Aus den gewonnenen Daten wird ein individueller Trainingsplan erstellt und begleitet.

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://www.fair-news.de/news-512292.html>