

→ GUT ZU WISSEN

5 FAKTEN zum Thema „Übergewicht & Ernährung“

Überflüssige Pfunde abzubauen ist ein beliebter guter Vorsatz fürs neue Jahr. Doch dauerhaftes Abnehmen beginnt im Kopf. Und zwar mit dem Wissen um die richtige Ernährung. Ernährungsspezialist Dr. Markus Keller hat die 5 wichtigsten Fakten zusammengestellt.

- 1 Hauptursache für ein zu hohes Körpergewicht ist eine dauerhaft über dem körperlichen Bedarf liegende Kalorienzufuhr bei gleichzeitig zu wenig Bewegung.
- 2 Eine wichtige Rolle spielt dabei der regelmäßige und übermäßige Verzehr von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte. Hundert Gramm Emmentaler haben etwa vier Mal so viele Kalorien wie hundert Gramm Bananen, d. h. Lebensmittel mit hoher Energiedichte liefern bei gleicher Menge mehr Kalorien als andere. Viele tierische Produkte wie Wurst, Käse und andere Milcherzeugnisse, aber auch Croissants, Kekse und Kuchen haben aufgrund ihres hohen Fettgehalts eine hohe Energiedichte.
- 3 Statt Diäten sollte man langfristig seine Ernährungsgewohnheiten verändern. Viel Erfolg verspricht eine überwiegend oder sogar ausschließliche vegetarische Ernährung. Das Entscheidende: Es sollten reichlich pflanzliche Lebensmittel mit geringer Energiedichte wie Gemüse, Obst,

Vollgetreide und Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan stehen. Hier sorgen vor allem die Ballaststoffe für ein gutes Sättigungsgefühl.

- 4 In Studien zeigt sich, vegetarisch lebende Menschen sind im Durchschnitt schlanker und leiden deutlich seltener an Übergewicht als vergleichbare Nicht-Vegetarier. Das liegt zum einen an der vegetarischen Kost selbst (weniger Kalorien bei gleicher Nahrungsmenge), aber auch an ihrer höheren körperlichen Aktivität.
- 5 Aktuell sind in Deutschland etwa zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen übergewichtig. Übergewicht begünstigt u. a. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Gallensteine, Hauterkrankungen sowie verschiedene Krebsarten.

Dr. Markus Keller, Ernährungswissenschaftler, Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE) in Gießen und Autor des Buches „Vegetarische Ernährung“ (UTB-Verlag)



→ **TIPP:** Kompaktseminar mit Dr. Markus Keller: Leben Vegetarier gesünder?, 24.03.2011 (18-21 Uhr) in Stuttgart, www.hospitalhof.de

SZENE-NEWS

Jetzt auch Veggietag in Schweinfurt und Wiesbaden

Die 2010 auch in Deutschland gestartete Aktion „Donnerstag ist



Veggietag“ trägt bereits drei Früchte: Bremen, Schweinfurt und Wiesbaden sind die ersten Städte, bei denen es nun donnerstags heißt: Bitte vegetarisch essen! Teilnehmende Kantinen, Mensen, Krankenhausküchen, Restaurants etc. bieten an diesem Tag mindestens ein vegetarisches Gericht an. Weltweit haben unter anderem die Städte San Francisco, São Paulo, Kapstadt und Gent mit sehr guter Resonanz einen vegetarischen Wochentag eingeführt.

Infos: www.donnerstag-veggietag.de

Miss World 2010 liebt es vegetarisch

Die schönste Frau der Welt kommt aus den USA, ist 18 Jahre alt und heißt Alexandria Mills. In einem Interview sagte sie, sie liebe die italienische Küche, vor allem Nudeln, aber kein Fleisch. Sie sei Vegetarierin.

Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch!

Besuchen Sie köstlich vegetarisch auf Facebook!

facebook