

aid-Hörfunkbeitrag für Februar 2016

Thema: „Genussvoll Kalorien sparen“

Länge: 03:13 Min.

Anmoderationsvorschlag

Geben Sie es ruhig zu, die Feiertage sind an Ihnen und Ihrer Waage auch nicht spurlos vorübergegangen. Wohl jeder von uns ärgerte sich über das eine oder andere Kilo zu viel auf den Hüften, vor allem wenn man im Frühling und Sommer die kleinen Schlemmersünden nicht mehr unter weiten Winterpullis verstecken kann. Dabei wissen wir alle ziemlich genau, was wir eigentlich tun müssten: Wir müssten uns mehr bewegen und unsere Ernährung umstellen. Aber das fällt nicht immer leicht und man nimmt nur ungern Abschied von alten Gewohnheiten. Mein Kollege Andreas Schulte stellt uns einen neuen Weg vor, dem Winterspeck den Kampf anzusagen.

Beitrag:

Jetzt ist genau die richtige Zeit, um zum Angriff auf den Winterspeck zu blasen. Die Gründe, warum wir abnehmen wollen, sind vielfältig. Und es gibt kaum jemanden, der nicht das eine oder andere Kilo zu viel mit sich herumschleppt.

O-Ton:

„Fakt ist leider, dass es eine große Gruppe von Menschen gibt, die dringend abnehmen müssten. Hierzulande sind mittlerweile etwa zwei Drittel aller Männer und gut die Hälfte der Frauen übergewichtig. Das sagt zumindest die Statistik, über die kann man sich zwar auch streiten. Aber nahezu jeder Vierte Deutsche ist krankhaft übergewichtig. Alarmierend ist aber vor allem, dass viele Kinder und Jugendliche schon übergewichtig sind ... und das wächst sich auch nicht so einfach aus. Hier wird schon die Grundlage für Folgeerkrankungen im wahrsten Sinne des Wortes angefuttert. Denn mit dem Übergewicht steigt das Risiko für Krankheiten wie Typ 2-Diabetes, Bluthochdruck und Krebserkrankungen.“

Erklärt Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom aid infodienst. Wer abnehmen will, für den hat der aid eine Broschüre mit neuen Kochrezepten entwickelt. Rezepte, mit denen man leicht Kalorien einsparen kann.

O-Ton:

„Unsere Broschüre „Genussvoll Kalorien sparen“ enthält 30 Rezepte, die kalorienreduziert sind. Das klingt natürlich erst mal nicht so spannend, aber die Rezepte sind praxiserprobt. Und wir haben die verschiedenen Mahlzeitenkategorien berücksichtigt, also gibt es Vorschläge fürs Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Desserts und auch Kuchen. Wir wollen damit auf gar keinen Fall neue Mode-Diät auf den Markt bringen. Aber die simple Wahrheit ist: Man muss Kalorien einsparen, um abzunehmen. Wer mehr isst als er verbraucht, nimmt zu und wer mehr Energie verbraucht als er isst, nimmt ab. So einfach ist das.“

Kalorien einsparen – allein das Wort löst bei vielen Menschen sehr gemischte Gefühle aus: Sie verbinden damit fade Schmalkost, mühsames Kalorienzählen, Magenknurren und den Verzicht auf ihr Lieblingsessen.



O-Ton: „Man muss eben gerade nicht auf sein Lieblingsessen verzichten, sondern es nur in einer leichteren Variante zubereiten und das ist relativ einfach. Wir haben die Gerichte, die in Deutschland sehr beliebt sind, so verändert, dass der Energiegehalt reduziert ist, aber eben nicht die Menge des Essens. Erfahrungsgemäß trägt nämlich die Sättigung bei der Gewichtsreduktion sehr zum Erfolg der dauerhaften Ernährungsumstellung bei.“

Einer meiner heimlichen Favoriten ist ja ein Balkanschnitzel mit Paprikasauce und Pommes. Gibt es denn dazu auch eine leichtere Variante?

O-Ton:

„Balkanschnitzel mit Paprikasauce und Pommes also: Das macht 1015 kcal und bei rund 500 Gramm Portionsgewicht eine Energiedichte von rund 2,0 kcal/g. Das heißt viel Energie, also Kalorien, bezogen auf die Menge Essen. Essen Sie aber ein unpaniertes Schnitzel mit Paprikagemüse und gegrillten Kartoffelspalten, also was ganz ähnliches, haben Sie nur 455 kcal oder eine Energiedichte von gerade mal 0,8 kcal/g. Das ist weniger als die Hälfte an Kalorien bei der gleichen Essensmenge.“

Das Beispiel zeigt deutlich, dass es nicht darum geht, mal böseartig gesagt, das Fleisch durch einen Getreidebratling zu ersetzen.

O-Ton:

„Wer seine Ernährung oder sein Essverhalten langfristig umstellen muss oder will, bei dem darf vor allem der Genuss nicht zu kurz kommen. Das heißt natürlich auch, dass man satt werden muss. Sich einzuschränken oder ständig das Gefühl zu haben, auf etwas verzichten zu müssen, macht erstens schlechte Laune und führt zur Frustration und zweitens führt es auch zwangsläufig zum Rückfall in alte Gewohnheiten.“

Abmoderation:

Worauf möchten Sie beim Abnehmen nicht verzichten? Auf einen gut gefüllten Teller, auf den guten Geschmack und ihr gewohntes Essen. Die Broschüre „Genussvoll Kalorien sparen!“ stellt Ihnen 30 kalorienreduzierte Gerichte vor, die satt machen und lecker schmecken. Die Broschüre kostet 2 Euro und kann im Internet unter www.aid.de bestellt werden.