

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 10. Oktober 2007

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Good Bad Fastfood

Fastfood kann, wenn häufig genossen, zu Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Dafür verantwortlich sind der hohe Fett- und Salzanteil der angebotenen Schnellmenüs. Diese beinhalten viele Kalorien pro hundert Gramm, haben also eine hohe Energiedichte. Und da uns das Volumen, nicht die Anzahl Kalorien satt macht, haben wir nach einem Burger wahrscheinlich noch Hunger. Wir essen auch oft zu schnell, weil Ruhe und soziales Umfeld fehlen. Dies trägt mit dazu bei, dass wir zu grosse Mengen zu uns nehmen, da sich das Sättigungsgefühl erst nach einer gewissen Zeit, etwa 30 Minuten nach Beginn der Mahlzeit, einstellt.

Hinzu kommt, dass die Nahrungsmittelindustrie entdeckt hat, dass Riesenportionen mit Rabatten besser vermarktet werden können. Das ist verlockend für die Konsumenten und führt dazu, dass man oft mehr isst als nötig. Eine Studie zeigt, dass rund 30 Prozent mehr konsumiert wird, wenn doppelt so grosse Portionen angeboten werden. Ebenfalls nachgewiesen ist folgendes: Je mehr man auswärts isst, desto mehr Fettmasse hat man im Körper bei gleich bleibendem Körpergewicht.

Die Politik und auch Elterngruppen ziehen immer wieder gegen die Fastfoodanbieter ins Feld. Zum Beispiel in Frankreich, wo Pommes-Frites-Automaten in der Nähe von Schulen aufgestellt wurden. Das zeigt Wirkung: Gewisse Fastfoodketten bieten heute auch Salate, Frucht-desserts und kalorienarme Nahrungsmittel an. Und auch die Convenience-Food-Industrie hat Light-Mahlzeiten im Programm.

Auf Fastfood verzichten ist in der heutigen Gesellschaft, wo alles schnell gehen muss, nicht immer einfach. Bei den täglichen Essgewohnheiten sollten wir darauf achten, dass wir Angebote wählen, die reich an Nahrungsfasern und Volumen (Vollkorn, Gemüse, Salate, Früchte) sind und wenig Fett und raffinierte Kohlehydrate (Weissmehl, Zucker) enthalten. Empfehlenswert sind zum Beispiel Salate, aber ohne fette Saucen und ohne Fischknusperli,

thailändische oder afrikanische Take-aways mit viel Gemüse oder eine halbe Portion Spaghetti mit Gemüse gemischt.

Bei Sandwichs ist auf den Inhalt zu achten: Truten- oder Pouletbrust mit Salat kombiniert ist beispielsweise eine gute Wahl. Wenn eine Cocktail- oder andere Sauce drin ist, bedeutet dies zusätzliche Kalorien, die zu meiden sind. An deren Stelle könnte Margarine oder Senf als Aufstrich gewählt werden. Greifen Sie nicht zu einem Riesensandwich, sondern lieber zu einem kleinen und gönnen Sie sich dafür zum Dessert eine Frucht. Gutes tun kann man sich auch mit der Auswahl der Getränke: Keine Süßgetränke und Fruchtsäfte, sondern Light-Getränke, Mineralwasser oder ungesüsste Tees wählen, um das Gewicht unter Kontrolle zu halten.

In der nächsten Kolumne lesen Sie, wie Calcium aus Milchprodukten die Gewichtskontrolle positiv beeinflusst.