

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Abends essen macht dick und sich vegetarisch zu ernähren ist sowieso am gesündesten. Oder doch nicht? Wie gut kennen Sie sich mit Ihrer Ernährung aus?

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Macht Essen nach 18 Uhr dick?

Nein. Natürlich benötigen wir am Abend weniger Energie als morgens oder mittags - umso wichtiger ist es daher, morgens ausreichend zu Essen, um Kraft für den bevorstehenden Tag zu haben. Aber verantwortlich dafür, ob wir zu- bzw. abnehmen, ist allein die Tatsache, ob wir unserem Körper innerhalb eines Tages mehr oder weniger Kalorien zuführen als dieser verbraucht. Ganz egal zu welcher Tageszeit.

Ist Fisch gesünder als Fleisch?

Wie bei allem im Leben kommt es natürlich auf Menge, Art und Häufigkeit des Verzehr an. Grundsätzlich lässt sich diese Frage aber mit einem „Ja“ beantworten. Denn viele Fischarten wie beispielsweise Makrele, Hering, Thunfisch oder Sardine enthalten gegenüber Fleisch einen höheren Anteil an für den Menschen lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren. Diese kann der menschliche Körper selbst nicht herstellen, benötigt sie aber zur Stärkung seiner Gefäße und des Herz-Kreislauf-Systems. Zudem enthält Fisch reichlich Jod und Vitamin D, was wiederum Ablagerungen in den Blutgefäßen vorbeugt. Außerdem senkt regelmäßiger Fischkonsum das Krebsrisiko, wohingegen einige Fleischsorten das Risiko sogar erhöhen.

Ist vegetarische Ernährung gesünder als gewöhnliche Ernährung?

Statistisch gesehen werden Vegetarier im Vergleich zu „Mischköstlern“ älter und leiden seltener an Übergewicht. Bedingt durch ihren Verzicht auf Fleischkonsum sind ihre Blutdruck und -fettwerte niedriger. Allerdings belegen diese Studien auch, dass Vegetarier weniger Rauchen, einen geringeren Alkoholkonsum aufweisen, mehr Sport treiben und somit insgesamt besser auf ihre Gesundheit achten. Daher ist es schwierig, diese Frage allgemeingültig zu beantworten.



Helfen „Light-Produkte“ beim Abnehmen?

Seit 2007 ist durch die Health Claims-Verordnung erstmals europaweit gesetzlich vorgeschrieben, dass Produkte mit dem Hinweis „light“ mindestens 30% weniger Fett, Zucker, Alkohol oder Koffein enthalten müssen als Vergleichsprodukte. Leider wird die reduzierte Zutat häufig durch eine andere ersetzt, um so den Geschmack zu erhalten – die Kalorienanzahl bleibt somit gleich! Lediglich ein Blick auf die Nährwert-tabelle schafft hierbei Klarheit. Übrigens besitzen natürliche Produkte nicht nur ein besseres Aroma, sie sind auch noch durch ihre natürlichen Geschmacksstoffe sättigender. Ihr Gesundheitsteam (Max Kuberczyk, Student der Sportwissenschaft, KIT)

Ihr Gesundheitsteam (Max Kuberczyk, Student der Sportwissenschaft, KIT)