

# GEHEIME KALORIENBOMBEN & SCHLANKMACHER

Das kommt mir  
nicht in die Tüte!

Während die meisten Menschen wissen, dass Pommes und Chips ein absolutes Tabu für einen gesunden Ernährungsplan sind, gibt es ebenso Lebensmittel, denen man ihren Kaloriengehalt gar nicht ansieht.

**D**ickmacher, die im Geheimen agieren, werden oftmals sogar als gesund angepriesen. Doch nicht jedes Produkt, auf dessen Verpackung beispielsweise Obst zu sehen ist, hält, was es verspricht. Ein Blick auf die Angaben des Herstellers hilft hier meist weiter.

## Gesund oder nicht?

So ist nicht jeder Fruchtsaft gleich gesund. Es gilt, auf den Zuckergehalt zu achten – meist gibt es, wie bei Milch oder Butter, gesündere Alternativen. Apropos Milch:

Auch, wenn man ihr nachsagt, dass sie groß und stark macht, enthalten bereits 200 Milliliter Vollmilch so viele Kalorien wie 300 Milliliter Cola (140 Kilokalorien).

## Die falsche Kombination

Doch auch die Art, wie Lebensmittel miteinander gemischt werden, kann zu Negativeffekten führen. Ein Paradebeispiel ist der an sich gesunde Salat, der mit einem fettigen Dressing und zu viel Öl schnell seine Wirkung verfehlt. Während der Endivien-Salat mit 90% Was-

seranteil für eine gesunde Verdauung sorgt, enthalten 100 Gramm Olivenöl fast 900 Kilokalorien und somit mehr als Butter. Einige Fast-Food-Restaurants geben sogar an, dass ihre Salate ebenso kalorienreich sind wie ihre Milchshakes.

## Den Appetit zügeln

Doch was macht man, wenn der Hunger plagt? Man kann zu natürlichen Appetitzüglern greifen! Apeflessig regt den Stoffwechsel an und lässt den Körper automatisch Fett verbrennen. Wer noch vor dem Essen ein Glas Wasser mit zwei EL Apeflessig und einem EL Honig trinkt, sorgt für ein schnelleres Sättigungsgefühl. Ebenso effektiv ist dank seiner Bitterstoffe der vitaminreiche Rosenkohl. Ein Mythos ist übrigens, dass wer von blauen Tellern isst, weniger Nahrung zu sich nimmt. Blau kommt zwar in natürlichen Lebensmitteln kaum vor und kann den Hunger zügeln, abnehmen wird man dadurch aber nicht.

## KURZ & KNAPP

### HEISSHUNGER BEKÄMPFEN

Oft ist das, was wir als eine Heißhungerattacke auf Süßigkeiten deuten, nicht mehr als eine sich anbahnende Dehydrierung. Wer nicht sofort zur Schokolade greift, sondern es mit einem einfachen Glas Wasser versucht, hat bereits gute Karten, diesen Heißhunger zu stillen – und ein paar Gramm einzusparen.

### APP ERKENNT GEHIRNERSCHÜTTERUNG

So unglaublich es auch klingen mag: Gerade während eines sportlichen Wettkampfs werden Gehirnerschütterungen oft übersehen. Die Smartphone-App „GET“, entwickelt von einem Team um den Unfallchirurgen Axel Gänsslen, verspricht Besserung. Innerhalb von drei Minuten erkennt das Programm durch einige Tests, ob ein Arztbesuch sinnvoll wäre. Eine Diagnose stellt „GET“ aber nicht!

### CHILI GEGEN KREBS

Wer es scharf mag, schlägt dem Krebs laut der Ruhr-Universität Bochum ein Schnippchen: Der in Chilischoten enthaltene Geschmacksstoff Capsaicin verlangsamt laut neuer Erkenntnisse die Vermehrung von Krebszellen und fördert das Absterben von Tumoren.



Die meinTV – magazin-Ernährungstabelle zeigt, bei welchen Lebensmitteln man bedenkenlos zugreifen und um welche Gegenstände man besser einen Bogen machen sollte.



Schwarzbrot (1,9 kcal/g)	Croissant (4,3 kcal/g)
Kartoffeln (0,7 kcal/g)	Pommes (2,9 kcal/g)
Putenschnitzel (1,0 kcal/g)	Gans (3,4 kcal/g)
Frischkäse (5% Fett) (1,1 kcal/g)	Mascarpone (4,6 kcal/g)
Salat (0,1 kcal/g)	Schwarze Oliven (3,5 kcal/g)
Gekochter Schinken (1,3 kcal/g)	Leberwurst (3,0 kcal/g)
Seelachs (0,8 kcal/g)	Panierter Fisch (3,2 kcal/g)
Wasser (0 kcal/g)	Milch (3,5% Fett) (0,6 kcal/g)