

Gesünder essen

Einmal die Woche Pommes ist ok

01.01.2010 | 15:10 Uhr



Foto:

Mehr Sport, weniger essen, keine Zigaretten: Am zweiten Tag des Jahres haben die guten Vorsätze noch eine Chance, umgesetzt zu werden. Wie sieht die Realität aus? Welche Möglichkeit hat der Berufstätige, sich mittags auf die Schnelle einigermaßen gesund zu ernähren?

Die Redaktion schaute sich mit Ernährungsberaterin Birthe Krenski auf der Haupteinkaufsstraße im Duisburger Süden, auf der Münchener Straße in Buchholz, um. Fazit: Wer auf Kalorien achtet, stellt den Mittagsimbiss am besten im Lebensmittelgeschäft zusammen. Zunächst steuern wir „Hoymanns Schnellimbiss“ kurz hinter der U-Bahn-Station Münchener Straße an. Natürlich nicht gerade die erste Wahl, wenn man Wert auf ein gesundes Mittagmahl legt - aber lecker.

Das sieht auch Dachdecker Michael Engelhardt so. „Wenn ich in der Gegend zu tun habe, hole ich mir hier immer das Schaschlik, das ist einfach gut“. Der Handwerker kann's verkraften, er arbeitet körperlich, klettert den Großteil des Tages auf Dächern herum. Aber kann sich auch ein Schreibtischtäter so ein Schaschlik leisten? „Einmal in der Woche ist das o.k.“, beruhigt Birthe Krenski das schlechte Gewissen.

Denn die Ökotrophologin, die u. a. in der Zusammenarbeit mit Krankenkassen wie der Barmer Ernährungskurse anbietet, lehnt strikte Verbote ab. „Das hält auf Dauer sowieso niemand durch“. Einmal Currywurst mit Pommes schlägt mit rund 800 Kalorien zu Buche - der Tagesbedarf einer Frau liegt bei rund 2000, eines Mannes bei 2200 Kalorien.

Also sollte man unbedingt an anderer Stelle sparen. „Auf jeden Fall bei den Getränken. Nehmen Sie Mineralwasser statt Cola, das spart 150 Kalorien bei der 0,3 Liter-Flasche“, empfiehlt Frau Krenski, selbst übrigens gertenschlank. Von Bier zum Mittagsimbiss rät sie ab. „Das macht 180 Kalorien pro Flasche und außerdem hemmt Alkohol die Fettverbrennung“. Dann lieber eine Fruchtsaftschorle, am besten selbst gemixt, so kann man den Fruchtsaftgehalt, der bei Fertigprodukten in der Regel 60 % beträgt, reduzieren. Denn Zucker über Getränke zu sich zunehmen, sei fatal. „Sie nehmen eine Menge Kalorien auf, die überhaupt nicht der Sättigung dienen“.

Drei Hauptmahlzeiten am Tag sollte man stets beibehalten. „Lassen sie keine Mahlzeit aus, das rächt sich mit der ständigen Suche nach etwas Essbarem“. Eine Tafel Schokolade (100 Gramm) als Ersatzbefriedigung hat's nämlich in sich, im Schnitt 520 Kalorien, soviel wie eine Mahlzeit. „Wir essen grundsätzlich zu wenig Obst und Gemüse“, sagt die Fachfrau. Also steuern wir die entsprechende Abteilung im Lebensmittelmarkt auf der Münchener Straße an. „Nehmen Sie ein paar Tomaten, Sprossen, Paprika, dazu eine Fertigsauce zum Beispiel von Weight Watchers (60 kcal) und ein Fischfilet oder ein paar Putenstreifen“.

Fertig ist der gesunde Mittagsimbiss. Das ist schnell zusammengemixt und sättigt. Als Alternative empfiehlt Birthe Krenski eine Gemüsepfanne oder ein Wokgericht aus der Tiefkühltruhe, soweit eine Mikrowelle im Büro oder in der Praxis steht. „Gerade in diesem Bereich hat sich eine Menge getan. Das Essen ist schmackhaft und abwechslungsreich und Sie kommen in der Regel mit 400 Kalorien hin.“ Wer sich keine Zeit nimmt, eine Apfelsine oder einen Apfel zu schälen, sollte zumindest Obst trinken, zum Beispiel in Form von Smoothies, die auf Grundlage von Fruchtpüree hergestellt und in vielen Lebensmittelläden angeboten werden.

Dritte Station: Bäckerei Bolten. Hier gibt's mittags Rührei oder belegte Brötchen und natürlich jede Menge Süßes. „Die Verkäuferinnen aus den Geschäften drumherum holen sich mittags meistens Teilchen“, erzählt eine Mitarbeiterin. Lecker, aber leider auch kalorienreich. Zwei Berliner Ballen (zwischen 220 und 280 kcal) oder ein Streuseltaler ersetzen kalorienmäßig eine volle Mahlzeit. Wenn man zum Brötchen greift, dann am besten zur Vollkornversion. Warum? „Vollkornprodukte werden langsamer abgebaut. Das Sättigungsgefühl hält also länger vor“, erklärt die Ernährungsberaterin.

Weitere Tipps: Wer nur eine Brötchenhälfte mit Butter bestreicht und die Remolade weglässt, spart zusätzlich Kalorien. Ein Grundprinzip behält auch mittags seine Gültigkeit: „Essen sollte ein Genuss sein. Man sollte das, was man isst, wertschätzen“. Also lieber einen Riegel der hochwertigen Schokolade genießen als die billigere Tafel auf einmal verputzen. Bewusst essen, sich Zeit nehmen anstatt neben dem Computer ein Brötchen zu verschlingen: ein guter Vorsatz fürs neue Jahr, auch über den 2. Januar hinaus.

