

Ernährung

Ernährungsexpertin: „Genussmittel ersetzen keine Mahlzeiten“

28.12.2014 | 12:00 Uhr



Birthe Krenski ist Ernährungsberaterin. Sie rät, bei Gemüse beherzt zuzugreifen.

Foto: Jörg Schimmel

Birthe Krenski über die richtige Ernährung, Genuss und gute Lebensmittel. Sie betreibt eine Praxis im Wasserviertel.

Mit der Beseitigung von schlechtem Gewissen kennt sich Birthe Krenski aus. Sie ist Ernährungsberater, betreibt eine eigene Praxis im Wasserviertel. Im Januar starten wieder alle mit guten Vorsätzen ins neue Jahr – und erhoffen sich Geheimrezepte, schnell abzuspecken.

Was von Weihnachten übrig blieb, sind vor allem Pfunde. Wie verschwinden die am schnellsten wieder?

Birthe Krenski: Das wichtigste ist, dass sich jeder klarmacht, dass Weihnachten wieder vorbei ist. Viel Zucker, fetthaltige Speisen und Alkohol sollen an diesen Tagen richtig genossen werden. Viele sprechen vom Sündigen, das finde ich traurig. Wenn der zweite Weihnachtstag vorbei ist, sollten Genussmittel wieder genau das werden – nämlich Speisen, die ab und zu mal gehen, aber keine echte Mahlzeit ersetzen.

Mit dem neuen Jahr kommen auch die großen Vorsätze. Wovon sollte man denn im nächsten Jahr weniger essen?

Birthe Krenski: Den Versuch, ganz auf etwas zu verzichten, sollte man aufgeben. Das funktioniert nicht.

Bei Vegetariern und Veganern schon...

Birthe Krenski: Das hat aber zumeist ethische Gründe und funktioniert deshalb besser. Den kompletten Verzicht, zum Beispiel auf Zucker, sollte man sich klemmen. Das funktioniert höchstens als Einstieg, wenn der Zuckerkonsum allgemein reduziert werden soll. Leute, die abnehmen wollen, sollten sich aber auch von zu vielen Kohlehydraten fernhalten. Ansonsten muss man sich unbedingt mit seiner Ernährung wohlfühlen und auch etwas Sport treiben.

Und wovon sollten die Menschen unbedingt mehr zu sich nehmen?

Birthe Krenski: Gemüse! Davon kann es gar nicht genug geben. Gerade buntes Gemüse kann unter Umständen vielen Krankheiten, etwa Darmkrebs oder verschiedene Herz-Kreislaufkrankungen, vorbeugen. Zwiebeln wirken wegen ihrer Sulfide wie Antibiotika.

Daniel Spliethoff