

Ist Weniger am Ende das neue Mehr?

Jeder 2. Amerikaner ist zu dick - New Yorks Bürgermeister fordert daher drastische Verbote und stößt nicht nur auf Anerkennung

New Yorks Bürgermeister Michael Bloomberg hat jüngst Aufsehen erregt, indem er sich öffentlich für ein Verkaufsverbot von Softgetränken in Übergössen aussprach. Zumindestens in seiner Stadt will er so der wachsenden Rate Fettleibiger Bürger an den Speck. Bereits ab März kommenden Jahres könnte ein Gesetz dafür sorgen, dass der Verkauf stark zuckerhaltige Getränke wie Coco-Cola in fast 500ml Behältern in Kinos, Straßenhändlern sowie Schnellrestaurants der Vergangenheit angehören.

Amerikaner kämpfen seit Generationen mit steigendem Übergewicht. Mehr als die Hälfte der New Yorker Bevölkerung gilt heute als zu dick. Die dortige Gesundheitsbehörde schätzt, dass bereits bis zu 50 Prozent des Zuwachses an übergewichtigen Menschen in den vergangenen 30 Jahren auf das Konsumieren von Softdrinks zurückgeht.

Sollte das Gesetz in Kraft treten wäre es das erste Verbot seiner Art, welches sich auf eine gesetzliche veranlasste Kontrolle der Portionsgrößen in der Schnellgastronomieindustrie stützt. Manchen erscheint der Gesetzesvorschlag jedoch zu extrem, da es die Entscheidungsfreiheit einschränke. In jedem Fall könnte dieses Gesetz den Startschuss für ein verschärfteres Einschreiten der Regierung bedeuten im Kampf gegen das steigende Übergewicht.

Das Übergewicht wird häufig mit dem in Amerika wachsenden Portionsgrößen von Konsumgütern erklärt. Eine Studie der Hartman Group, eine Marktforschungsfirma im Konsumbereich, fand in seiner 2007 begonnenen Studie heraus, dass in vielen amerikanischen Haushalten versucht wird Portionen zu variieren. Als die Studie vor 5 Jahren abgeschlossen wurde zeigten die Resultate sogar, dass es eine Entwicklung hin zu "Weniger ist Mehr" gibt.

Teile der Studie evaluierte vor allem auch welche Herausforderungen der Portionenkontrolle sich Konsumenten gegenübergestellt sehen, wenn sie zu Hause, bei der Arbeit, im Restaurant oder beim Einkaufen essen. Es überrascht nicht, dass die größte Herausforderung für eine gesunde, ausgeglichene und somit portionenkontrollierte Ernährung für die Amerikaner das Auswärtsessen darstellt. Die Mehrheit der Konsumenten hat ein Gefühl dafür verloren hat, was eine "normale" Portion ausmacht.

Das Problem der Übergrößen in Restaurants sowie im Supermarkt ist auch in Europa bekannt. Familien und XXL-Packungen finden sich mittlerweile für fast jedes Produkt. Das Problem ist, dass auch meist aufgegessen, was in der Tüte ist, wie eine Studie der Cornell Universität bewies. Probanden bekamen Popcorn in verschiedenen Portionsgrößen und durften so viel davon essen wie sie wollten. Was sie nicht wussten war, dass das Popcorn veraltet war und somit einen fahlen Geschmack hatte. Dennoch aßen alle, die eine große Popcorn-Tüte erhielten, durchschnittlich 34 Prozent mehr. Nicht einmal der Mangel an Frische und somit der schlechte Geschmack konnte sie also vom übermäßigen Essen abhalten!

Die Packungsgröße ist also ein entscheidender Faktor. War vor 30 Jahren noch die 100 Gramm Schokoladentafel normal, so gibt es heute sogar 500 Gramm Tafeln; Chips und Nusspackungen haben heute mindestens 20% mehr Inhalt. Gleiches scheint auch für bekannte Schnellrestaurants zu gelten, deren Größen ebenfalls in diesem Zeitraum um bis zu fast 100% gestiegen sind.

Über die Zeit entstand so ein fatales Ungleichgewicht. Denn während Portionsgrößen stiegen ist unser Energieverbrauch über die Jahre konstant wenn nicht sogar weniger geworden. Die meisten sitzen heutzutage oft am Schreibtisch und fahren nahezu jede Strecke mit dem Auto.

Langsam aber sicher lassen sich allerdings auch Trends zur positiven Portionenkontrolle erkennen, die dieser Entwicklung nun entgegensteuern wollen. Neben den Übergrößen findet man in den Supermärkten oder bei Straßenhändlern auch zunehmend 100gramm Packungen im Sortiment und Schnellrestaurants geben vermehrt Auskunft über Kalorien und Nährwerte.

Caron Leckie, Ernährungswissenschaftlerin des britischen Diätlieferanten Diet Chef kommentiert dazu, "dass die Fülle an evidenzbasierten Studien zum Thema Portionenkontrolle und die somit steigende Energiezufuhr bestätigt, dass nur eine aktive Regulierung von Portionen und ihrer Größe hilft auf lange Sicht eine gesunde, ausgeglichene Ernährung zu ermöglichen."

Das Ziel von Diet Chef ist es Entscheidungen von Verbraucher, die abnehmen möchten, einfacher zu gestalten, indem die die Gerichte bereits Portionsweise abgepackt und kalorienkontrolliert sind. Portionsgrößen helfen die richtige Menge zu essen und sind so letzten Endes eines der entscheidenden Faktoren, wenn man abnehmen oder sein Gewicht halten möchte. Weniger ist am Ende das neue Mehr.

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen. Der tägliche Menüplan besteht aus köstlichen Gerichten, die direkt zu Ihnen nach Hause geliefert werden. Diese sind Teil einer schmackhaften und ausgewogenen Diät, die es Ihnen erlaubt Ihr Gewicht nachhaltig zu verlieren. Diejenigen, die Ihre Fortschritte während Ihrer Diät auch virtuell nachvollziehen möchten, können dies mit Hilfe des Abnehmerrechners tun sowie ihre Abnehmerfolge mit Gleichgesinnten auf den diversen, sozialen Plattformen von Diet Chef teilen.

Pressekontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef Three Sixty Communications .
Ausschläger avenue 178
20539 Hamburg

dietchef.de
dietchef@360team.co.uk

Firmenkontakt

DietChef.de

Herr Diet Chef Three Sixty Communications .
Ausschläger avenue 178
20539 Hamburg

dietchef.de

dietchef@360team.co.uk

Diet Chef berechnet die Kalorien jeder Mahlzeit so, dass Abnehmwillige, die dieses Konzept verfolgen, im Schnitt 1,200 oder 1,500 Kalorien am Tag zu sich nehmen.