



Versteckte Kalorien in Getränken und Warum sie so schlecht für die Figur sind

Cola, Saft, Milchkaffee; Bier, Wein und Longdrinks: Die Liste an kalorienhaltigen Getränken ist endlos. Besonders alkoholische Getränke haben viele Kalorien, denn neben dem Zucker belastet der Alkohol das Kalorienkonto zusätzlich. Wer also auf seine Figur achten möchte, sollte möglichst die Finger von flüssigen Kalorien lassen oder wenn dann nur in Maßen und bewusst genießen.

Im Gegensatz zu ausgewogenen Mahlzeiten füllen Flüssigkeiten nur kurzweilig. Der Professor Volker Schusdziarra, Internist und Leiter der Ernährungsambulanz am Klinikum rechts der Isar in München erklärt hierzu "Wenn der Bauch voll ist und die Magenwand entsprechend gedehnt, wird der sogenannte Vagusnerv gereizt". Dieser Nerv sei die Verbindungsstraße zwischen Magen-Darmtrakt und Gehirn, welcher den Dehnungsreiz ins Gehirn übertrage." Natürlich dehnen auch Flüssigkeiten die Magenwand - aber nur kurz.

Dass man ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen sollte ist bekannt. Allerdings ist das Problem, dass nach dem Genuss von Saft, Limonade & Co. wir eventuell keinen Durst mehr verspüren, dafür aber ordentlich Kalorien aufgenommen haben. Wir essen zum Ausgleich aber nicht kalorienkontrolliert oder weniger, weil Flüssigkeiten eben nicht satt machen. Zudem ist den meisten Menschen sei gar nicht bewusst, wie viel Kalorien sie allein durch die Getränke jeden Tag zu sich nehmen. Zum Beispiel nimmt man bei Fruchtsaft pur getrunken ähnlich viele Kalorien wie Limonade und Cola auf. Ein halber Liter Latte Macchiato täglich zum Beispiel - zubereitet mit fettarmer Milch (1,5 Prozent) - bringt es auf zusätzliche 200 Kilokalorien. Auf ein ganzes Jahr gerechnet entspricht das unglaublichen 10 Kilogramm Fettgewebe! Caron Leckie, Ernährungswissenschaftlerin des britischen Diätlieferanten Diet Chef empfiehlt 1-2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee als kalorienfreie Alternativen zu trinken. Den meisten Menschen genügt dies allerdings nicht Sie wollen Geschmack in ihren Getränken. In diesen Fällen empfiehlt Caron Leckie "auf Light-getränke auszuweichen oder wenn es unbedingt Saft sein soll, dann am besten als Schorle, im Mischungsverhältnis ein Teil Saft auf drei Teile Wasser."

Von der Energieaufnahme einmal abgesehen, stellen kalorienhaltige Getränke noch ein anderes Problem dar. Nach dem Genuss von Zucker (Glukose) schüttet der Körper Insulin aus. Insulin fördert den Fettaufbau und blockiert den Fettabbau. Je höher das Körpergewicht eines Menschen ist, desto höher ist in der Regel sein Insulinspiegel. Darum ist es für übergewichtige Menschen ja auch oft so schwer, Fett abzubauen. Durch den Verzehr von Zuckermengen in flüssiger Form wird der Insulinspiegel konstant hoch gehalten und so der Abbau von Fettgewebe über lange Zeiträume blockiert. Das Resultat: durch das Insulin schaltet der Stoffwechsel auf "Fettaufbau" so dass selbst wenn wir über mehrere Stunden nichts essen, aber Kalorienhaltiges trinken der Körper seine Fettdepots nicht anzapft. Diet Chef unterstützt Abnehmwillige unter anderem auch dabei, richtige Entscheidungen bei der Getränkeauswahl zu treffen. Neben den Gerichten, die bereits Portionsweise abgepackt und kalorienkontrolliert sind erhält man im Diätatgeber Auskunft darüber, was man während einer Diät trinken sollte. Wenn man abnehmen oder sein Gewicht halten möchte spielen die versteckten Kalorien eine ebenso eine große Rolle wie die Kalorien, die wir durch unsere Nahrung zu uns nehmen.

<ENDS>

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 Abnehmrechners 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.