



## **Erhöhter Alkoholkonsum erhöht die Kilos auf den deutschen Körperwaagen**

*Diet Chef*

Den berühmten Griff zur Flasche überschätzten immer mehr Menschen in Deutschland: Die Zahl der stationär behandelten Patienten, die aufgrund von übermäßigem Alkoholkonsum in Krankenhäuser geliert wurden, hat sich in den letzten zehn Jahren verdoppelt. Zugleich nahm auch die Zahl der Menschen mit starkem Übergewicht zu.

Der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zufolge ist der Pro-Kopf-Konsum reinen Alkohols in Deutschland mit zehn Litern im Jahr so hoch wie nirgendwo sonst in Europa. Deutschland nehme beim Alkoholkonsum eine traurige Spitzenposition ein, sagte Jürgen Rehm, Leiter des Dresdner Instituts für klinische Psychologie und Psychotherapie.

Die Folgen des hohen Konsums seien verheerend: So stiegen die Risiken für Krebserkrankungen ab einer täglichen Dosis von 10 bis 12 Gramm bei Frauen und 20 bis 24 Gramm Alkohol pro Tag bei Männern erheblich. Diese Dosis entspreche einer Menge von einem beziehungsweise zwei Gläsern Rotwein. Dabei sollte man bedenken, dass ein kleines Glas Weißwein bereits 200 kcal und ein kleines Glas Rotwein in etwa 230 kcal hat. Gönnt man sich also zu einem üppigen Abendessen zum Beispiel 2 Gläser Wein, dann nimmt man nochmal die Menge an Kalorien auf, die das Abendessen ohnehin schon enthält. Denn mal ehrlich, wer achtet bei einem romantischen Abendessen mit Kerzenschein schon auf die richtige Portionsgröße ?!

Viele Deutsche tragen zu viel Körpergewicht mit sich herum: 13,4 Prozent aller Männer und Frauen hatten laut einer veröffentlichten Erhebung von 2009 starkes Übergewicht. Zehn Jahre zuvor waren es lediglich 10,7 Prozent. Negativ fielen vor allem die Menschen in Mecklenburg-Vorpommern auf. Im Nordosten hatte jeder Sechste (17,4 Prozent) starkes Übergewicht. Dagegen war es in Hamburg nur jeder Zehnte (9,9 Prozent). Um das starke Übergewicht der Deutschen zu klassifizieren wird der sogenannte BMI ausgerechnet. Eine Formel die die Körpergröße im Quadrat zum Körpergewicht errechnet. Dabei werden weder Statur noch Geschlecht als Messwerte behandelt.

Caron Leckie, Ernährungswissenschaftlerin des britischen Diätlieferanten Diet Chef kommentiert "den meisten Menschen sind weder Portionsgrößen noch die versteckten Kalorien im Alltag bewusst. Besonders auf Alkohol sollte man verzichten, wenn man ein Übergewicht feststellt und eventuell eine Gewichtsreduktion anstrebt. Es ist grundsätzlich wichtig auf die richtige Portion, das richtige Maß zu achten denn alkoholische Getränke sind sehr kalorienreich. Am besten trinkt man seinen Wein gleich als Schorle, denn so verringert man den Kalorienverbrauch erheblich."

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.

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 BMI-Rechners tun sowie ihre Abnehmerfolge mit Gleichgesinnten auf den diversen, sozialen Plattformen von Diet Chef teilen. Der tägliche Preis von 7,71EUR basiert auf einem 4 Monatsabo/1200 kcal

### **Pressekontakt**

Wirths PR

Herr Markus Worringer  
St.-Veit-Straße 2  
86850 Fischach

wirthspr.de  
dietchef@wirthspr.de

### **Firmenkontakt**

DietChef.de

Herr Diet Chef  
Ausschläger Alle 178  
20539 Hamburg

dietchef.de  
dietchef@wirthspr.de

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.