



Lebensmittel haben bald mehr Kalorien

Diet Chef

Der Grund für die Änderung der Nährwertkennzeichnungsverordnung sind Ballaststoffe, die in einigen Produkten wie Brot und manchen Obstsorten enthalten sind. Diese werden künftig nicht mehr als kalorienfrei, sondern mit zwei Kalorien pro Gramm gewertet. Denn beim Abbau der Ballaststoffe entstehen im Körper Milchsäuren, die kalorienhaltig sind. Angeblich muss das laut der neuen Verordnung auf den Produkten ausgewiesen werden.

Ab November also rechnen Sie die Ballaststoffmenge Ihres Müeslis von 100 Gramm einfach mal zwei. Beispielsweise enthält Knäckebrot pro 100 Gramm genau 15 Gramm Ballaststoffe - dementsprechend ergibt sich ein Plus von 30 Kalorien.

Wichtig ist zu wissen, dass Sie durch die neue Änderung nicht dicker werden; Sie müssen lediglich Ihre Kalorien-Zählweise anpassen. Bei einer kleinen Portion Nudeln (11,5 Gramm Ballaststoffe) fallen laut neuer Kalorienberechnung 23 Kalorien mehr an. Bei Himbeeren kommen ab November 13,2 Kalorien hinzu. Bei einem Apfel sind es dagegen nur 4 Kalorien mehr. Die neue Kalorienrechnung betrifft generell vor allem die Getreideprodukte, aber auch Obst- und Gemüse. Fisch- und Milchprodukte dagegen enthalten keine Ballaststoffe - hier ändert sich also nichts.

Ernährungsexperten raten jedoch davon ab, wegen der künftig erhöhten Kalorienmenge auf gesunde ballaststoffreiche Kost zu verzichten. Caron Leckie, Ernährungswissenschaftlerin des britischen Diätlieferanten Diet Chef bestätigt, "Ballaststoffe sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Sie machen uns satt und geben Energie. Jede Form von einseitiger Ernährung ist bedenklich für den Körper. Vielmehr sollte eine aktive Regulierung von Portionen und ihrer Größe im Vordergrund stehen. Diese Maßnahmen helfen bewiesenermaßen sein Gewicht zu stabilisieren und ein gesundes Leben zu führen."

Lassen Sie sich also nicht irritieren. Einfach nach wie vor gesund ernähren und auf die Portionen und genug Bewegung im Alltag achten. Dann wird Ihnen das Plus an Kalorien gar nicht auffallen.

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 Wirths PR
St.-Veit-Straße 2
86850 Fischach

wirthspr.de/Wirths-PR-Home.html
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.