

Die Kronenzeitung (Printausgabe) Seite G18, 17.05.2014

**GESUND & FAMILIE** 

# ÜSSIGE KALORIENBOMBEN

In nur einem einzigen Glas Limonade verstecken sich oft Unmengen Zucker

Von Karin Podolak

Saftkuren, Smoothies, Teegetränke die Versuchung, eine Diät mit-tels flüssiger Nahrungsmittel zu starten ist vor allem in der warmen Jahreszeit groß. Das Ergebnis fällt in seltenen Fällen so aus, wie man sich das wünscht, nämlich der Bikinifigur näher zu kommen.

Wer sich eine Zeit lang nur flüssig ernährt und dabei keine medizinische Unterstützung in Anspruch Anspruch Mangelerscheinungen leiden oder einen Jo-Jo-Effekt provozieren: In der Hungerphase bereitet sich der Kör-



per auf die nächste Kalorienzufuhr vor und lagert diese dann umso mehr und schneller als Fettreserve an.

"Flüssigobst" als Smoothies bekannt, beliebt und praktisch, verleiten dazu, mehr zu sich zu nehmen als der Körper verkraften kann. So kommt es zu Magenkrämpfen, saurem Aufsto-Ben und Durchfall. Denn es gilt die Regel: Nicht mehr gepresste Säfte trinken, als man das Obst als Ganzes essen würde. Dasselbe gilt für Gemüse- und selbst ge-fertigte Fruchtsäfte. Fertige Mischungen enthalten zudem oft sehr viel Zucker (Kalorien-/Inhaltsangaben auf dem Etikett prüfen).

Ein Obsttag ab und zu macht aber schon Sinn, der Durst muss jedoch mit (Mineral-)Wasser oder ungesüßtem Kräutertee gelöscht werden

Aber Vorsicht bei fertigem Eistee, der hat pro 100 ml 32 Kalorien ("Eistee Zitrone"), das macht pro Viertelliter-glas immerhin 80 Kalorien. Bei einer ganzen Packung von einem Liter kommen also 320 kcal zusammen, so viel wie eine Portion Spaghetti mit Paradeissauce auf den Teller bringt.

Dass Softdrinks Unmengen Zucker aufzuweisen haben (je nach Produkt zwischen 17 und 30 Stück pro Liter), dürfte wohl als bekannt vorausgesetzt werden. Was aber



viele nicht wissen, ist, dass auf das Konto der süßen Getränke die Entstehung von Typ 2 Diabetes bei Kindern und Jugendlichen geht. Darüber können auch Verpackungen und Etiketten nicht hinwegtäuschen, die frische Früchte zeigen.

Der Ernährungsexperte der Österreichischen Arztekammer Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm wies im Zuge des Europäischen Adipositas-Tages darauf hin, dass Übergewicht bereits die häufigste Gesundheitsstörung im Kindesalter darstellt



### GENIESSEN SIE DIESEN SOMMER OHNE ÜBERGEWICHT UND SCHWIMMREIFEN

Wenn sich der "Schwimmreifen" mit keiner Diät reduzieren lässt, das Gewebe schlaff wird, die Muskeln durch Fett ersetzt werden und die Figur ihre bisherige Form verliert, scheut man sich, Badebekleidung zu tragen.

Ideal abnehmen kann man durch Anwendung bestimmter, natürlicher Hormone und der Korrektur einer hormonellen Unausgeglichenheit, wobei ausschließlich Fett bevorzugt am Gebiet des "Schwimmreifens" abgebaut wird. Keinesfalls werden die zur Verbrennung der Nahrung notwendigen Muskeln – wie dies bei herkömmlichen Diäten der Fall ist - angegriffen.

So verschwinden Problemzonen (schraffiert), die Haut wird wieder gleichmäßig. Zudem wird man äußerst leistungsfähig und man fühlt sich wohl der Appetit wird eingeschränkt. Kein großer Aufwand, keine Nebenwirkungen, kein Jo-Jo-Effekt.

Infos: Privatinstitut für Hormon- und Anti-Aging-Behandlungen Prim. Univ.-Prof. Dr. Erich Müller-Tvl GmbH

1190, Heiligenstädter Str. 51 · T. 01/368 69 00 · F. 01/367 07 31 · www.mueller-tyl.at



**GESUND & FAMILIE** 

### Die Kronenzeitung (Printausgabe) Seite G19, 17.05.2014



Schlankheitsfrucht Erdbeere

Die roten Früchte sind eine ideale Nascherei für Schlankheitsbewusste. Sie schmecken süß, haben aber nur 32 Kalorien pro 100 Gramm. Natürlich sollten die Beeren nicht mit Schlagobers verzehrt werden, besser ist mageres Joghurt. Außerdem ist der Vitamin C-Gehalt höher als der von Orangen: Bereits 120 Gramm decken den täglichen Bedarf eines Erwachsenen. Darüber hinaus enthalten Erdbeeren viel Folsäure, was besonders Frauen und Schwangeren zugute kommt. Die roten Früchte verfügen zudem über zahlreiche Mineralstoffe wie zum Beispiel Kalium und Magnesium, die das Herz stärken.

Süße Säfte sind keine Durstlöscher, sondern müssen als Snack betrachtet werden

mit weitreichenden Folgen für das Erwachsenenalter wie Gelenkprobleme,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eben Diabetes. Gerade bei Getränken ist die Lösung einfach: Selber machen! Pressen Sie eine Orange aus, kochen Sie beliebigen Tee auf, lassen Sie ihn kalt werden und setzen Sie frischgepresste Zitrone zu, sprudeln Sie Wasser zu Soda, setzen Sie Beeren zu Sirup an, der dann mit Wasser verdünnt wird. Das spart nicht nur Kalorien und ist gesünder, es macht auch Spaß!

MEDICAL SLIM KOHLENHYDRATBLOCKER UND FETTBINDER – IHR PERFEKTER ABNEHMPARTNER!

## EINFACHER ABNEHMEN!

Wer erfolgreich Gewicht verlieren will, kommt nicht darum herum, Kalorien einzusparen. Mit "MEDICAL SLIM Kohlenhydratblocker und Fettbinder", einem zertifizierten Medizinprodukt, ist es jetzt möglich, Ihre Kalorienaufnahme zu reduzieren.

Sie haben bereits mehrere Diäten probiert und suchen nun nach einem Konzept, mit dem es Ihnen auch tatsächlich gelingt, Ihr Gewicht erfolgreich und nachhaltig zu reduzieren? Die Lösung ist einfach, aber wirksam: Verzichten Sie auf komplizierte Diäten, essen Sie bewusst und reduzieren Sie Ihre Kalorienaufnahme mit "MEDICAL SLIM Kohlenhydratblocker und Fettbinder".

#### Weniger Kalorien aus Kohlenhydraten

MEDICAL SLIM Kohlenhydratblocker unterstützt das Abnehmen zweifach:

Die Kalorienaufnahme aus der Nahrung wird durch

eine verringerte Verdauung von Kohlenhydraten stark reduziert.

■ Das Hungergefühl wird durch die Regulierung des Blutzuckerspiegels verzögert – Sie fühlen sich auf angenehme Weise länger satt.

## Weniger Kalorien aus Fetten

MEDICAL SLIM Fettbinder enthält nichtlösliche Fasern, die im Magen Fett aus der Nahrung binden, wodurch:

- ein Großteil der Fette unverwertet auf natürliche Weise wieder ausgeschieden wird
- und so die Kalorienaufnahme aus Nahrungsfetten reduziert wird.



Mit MEDICAL SLIM werden auch Sie es schaffen, Ihr Gewicht dauerhaft zu verringern!



Erhältlich bei BIPA, im BIPA Online Shop und in Ihrer Apotheke (PZN: 4192427). Infos unter www.pharmawell.at

nzeige