

Absage an Light-Produkte

Ernährungsberaterin informiert über gesunde Ernährung und Diäten – Vollwertbrot empfohlen

Auch wenn es manch beliebter Zeitgenosse noch nicht wahrhaben will: Bald ist der Winter vorbei und damit auch die Zeit, in der Fettpölsterchen unter dicken Pullis versteckt werden konnten. Lösungswege aus der Misere gab es im Vortrag „Übergewicht und Gewichtsreduktion“ in der Volkshochschule.

Die Ernährungsberaterin Gabriele Bernes aus Cuxhaven ging der Frage nach, ob eine Diät sinnvoll ist und welche Wege es zum gesunden Abnehmen gibt. Von Diät-Typen wie Kartoffel-, Hollywood- oder Low-Fat-Diät bis zur viel gelobten Trennkost beleuchtete die Fachfrau die Vor- und Nachteile der Diäten. Pauschale Ratschläge wollte sie aber nicht geben. Es komme darauf an, wie sich der Betreffende fühle und was er möge.

„Viele Leute wissen gar nicht, wo Übergewicht eigentlich anfängt“, berichtete die Ernährungsberaterin. „Aber es gibt immer mehr übergewichtige Personen, mit steigender Tendenz.“ Den Zuhörern bot sie die Chance, einmal selbst den eigenen „Body-Mass-Index“ auszurechnen, welcher nach Körpergröße und aktuellem Gewicht das so genannte Wohlfühlgewicht angibt. Gabriele Bernes: „Die alte Formel von Körpergröße in Zentimetern minus 100 ist heute eigentlich nicht mehr gültig, weil sich der Körperbau des Menschen auch weiterentwickelt hat.“

Einkaufstipps hatte die Cuxhavenerin ebenfalls parat. „Dass Vollkornbrot nicht unbedingt gesünder ist, nur weil es eine dunklere Farbe hat, wissen die wenigsten.“ Vielmehr müsse darauf geachtet werden, dass öfter mal ein Vollwertbrot im Einkaufswagen lande. „Das bekommt man leider meist nur in Bio-Läden oder Reformhäusern.“

Ebenso wichtig für eine gesunde Ernährung sei die Auswahl der richtigen Fette, wer darauf achte,



Alternativen zu Diäten

Der Frage, ob Diäten bei Übergewicht die richtige Maßnahme sind, geht Gabriele Bernes heute in einem Vortrag in der Volkshochschule nach. Die Ernährungsberaterin spricht ab 20 Uhr und will auch Alternativen zu Diäten aufzeigen, überflüssige Pfunde loszuwerden.

18.02.03

Fetteiche Wintergerichte wie Kohl und Pinkel hinterlassen bei vielen Spuren an Bauch und Hüften.

dürfe auch schon mal ein Stück Butter mehr genießen. Wenig hält Gabriele Bernes dageg, von be-

sonders kalorienarmen Light-Produkten: „Je weniger Kalorien die besitzen, desto größer wird ein

Heißhunger, der dann igen schlagartig befriedigt w will.“