

**GABRIELE BERMES**, ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBERATERIN

## „Lieber in Ruhe essen und kleine Teller verwenden“

**Ist ein solches Wettessen nicht ziemlich ungesund?**



Aus ernährungsphysiologischer Sicht ist schnelles Essen und hinunterschlingen der Mahlzeiten natürlich nicht empfehlenswert. Ich denke, der eine oder andere wird sicherlich nach dem Wettbewerb mit Übelkeit zu kämpfen haben. Da diese Wettbewerbe aber nicht täglich auf der Tagesordnung stehen, werden wahrscheinlich bei den Teilnehmern langfristig keine gesundheitlichen Probleme entstehen.

**Kann man das auch bei Menschen sagen, die häufiger sehr große Portionen verschlingen?**

Generell sind zu umfangreiche Mahlzeiten kritisch zu betrachten. Die Verpackungen und Portionen werden immer größer, die Menschen gehen immer mehr in die Breite und sie erkranken bereits in früheren Jahren an den sogenannten Zivilisationskrankheiten, die vor einigen Jahren überwiegend ältere Menschen betrafen. Etwas mehr Langsamkeit ist ratsam: in Ruhe essen, Mahlzeiten zelebrieren, gut kauen und kleine Teller verwenden.

**Mit Blick auf die aktuellen Temperaturen: Sollte man seine Ernährung dem Wetter anpassen?**

Bei großer Hitze sollten pro Tag mindestens 2,5 Liter in Form von Wasser, ungesüßtem Kräuter- oder Früchtetee oder verdünnten Obst- und Gemüsesäften getrunken werden. Eiskalte Getränke sind zu meiden, da der Körper versucht, die Temperatur auszugleichen. Ergebnis: Man schwitzt noch mehr. Man sollte die Mahlzeiten in kleinen Portionen über den Tag verteilt essen. Salat, Obst, Fisch und mageres Fleisch sind zu bevorzugen. (msr)