



Häufige Fragen und die Antworten



Macht Fruchtsaft mehr Sinn als Milch?

Nein. Fruchtsaft liefert zwar etwas weniger Energie als Milch. Im Gegensatz zur Milch macht Fruchtsaft aber nicht satt. Fruchtsaft lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und der Hunger vergrössert sich dadurch noch. Milch hingegen sättigt gut und langanhaltend und hält den Blutzuckerspiegel stabil.



Macht abends essen dick?

Nein. Nicht der Zeitpunkt einer Mahlzeit, sondern die täglich aufgenommenen Kalorien sind ausschlaggebend für die Gewichtszunahme. Denn die Tagesbilanz zwischen der Energiezufuhr und dem Energieverbrauch muss ausgeglichen sein. Natürlich sollte nicht zu spät gegessen werden. Das stört einen erholsamen Schlaf, was wiederum zu Übergewicht führen kann. Vorsicht ist beim Alkohol geboten. Alkohol hat viele Kalorien und ein Glas Bier oder Wein am Abend machen Lust zum Knabbern.



Ist fettreduzierte Milch besser als Vollmilch?

Nein. Ein Glas fettreduzierte Milch (2 dl) enthält gerade einmal 40 Kalorien weniger als Vollmilch. Das sind lediglich vier Gramm Fett. Ein paar Gramm, die der Milch den feinen Geschmack geben und wertvolle Fettsäuren enthalten. Fett sparen Sie besser an Fertigprodukten und bei Snacks.

Sind Gummibärchen besser als Schokolade?

Nein. Beide versüssen uns das Leben, befinden sich aber an der Spitze der Pyramide. Deshalb sollten Süssigkeiten nur in Massen genossen werden.

Machen Fertigprodukte dick?

Ja. Fertigprodukte haben einen hohen Kalorienanteil. Sie enthalten viel Weissmehl und gehärtetes Fett. Sie sättigen schlecht und liefern wenig Vitamine oder Mineralstoffe. Oft enthalten sie Glutamat, das geschmacksanregend wirkt und zum Mehressen verleitet. Besser ist, selber mit frischen regionalen und saisonalen Produkten zu kochen.

Hilft Milch beim Abnehmen?

Ja. Bereits in den 80er-Jahren fanden Wissenschaftler erste Anzeichen. Mittlerweile bestätigt eine Vielzahl von Studien, dass Milch innerhalb einer Energiereduktion beim Abnehmen und Gewicht halten helfen kann.

Ist es sinnvoll, drei Kilo in einer Woche abzunehmen?

Nein. Mehrere Kilo Gewicht innerhalb einer Woche zu verlieren, ist zwar möglich, aber nicht sinnvoll, um langfristig abzunehmen. Bei einer Diät mit zu wenig Nahrung gerät der Körper in eine Stresssituation und signalisiert: «Wir haben eine Hungerperiode, wir müssen sparen!» Der Körper schraubt seinen Energieverbrauch herunter, so dass die Reserven möglichst nicht angezapft werden. Isst man nach dieser Zeit wieder wie gewohnt, legt der Körper sofort Reserven an. Es könnten ja neue Hungerzeiten kommen.