

Limonade, Bier oder Wein – Kalorienfallen im Glas

Kalorienfallen lauern überall. Ob bei kleinen Snacks zwischendurch oder bei größeren Mahlzeiten – für die Traumfigur achten kalorienbewusste Esser genau auf den Gehalt ihrer Speisen. Aber nicht nur Lebensmittel machen uns oft den Strich durch die Diät-Rechnung, gerade Getränke erhöhen nahezu unbemerkt unser Kalorienkonto. Wer zum Durstlöschen stets Limonade trinkt, auf sein wohlverdientes Feierabendbier nur selten verzichtet und auch dem leckeren Cocktail nicht widerstehen kann, setzt selbst bei ausgewogenstem Ernährungsplan zusätzliche Pfunde an. Die Auswirkungen der Getränke auf das Gewicht werden häufig unterschätzt. Doch ein geschärftes Kalorienbewusstsein hilft, den stillen Kalorienfallen auszuweichen und das Traumgewicht zu erreichen.

Saft und Limo – Erfrischend, aber kalorienhaltig

Besonders an warmen Sommertagen ist der erfrischend-fruchtige Geschmack von Limonade sehr beliebt. Doch mit einem hohen Zuckergehalt und durchschnittlich 50 kcal pro 100 ml ist die kühle Brause kein Leichtgewicht unter den Getränken. Wenig überraschend liegen bei den Erfrischungsgetränken die stark zuckerhaltigen Cola, Fanta und Sprite extrem weit vorne in der Kalorientabelle. Je nach Hersteller können dabei bis zu 60 kcal in 100 ml das Traumgewicht belasten. Auch bei Säften ist Vorsicht geboten. Traubensaft mit 70 bis 80 kcal pro 100ml rangiert noch oberhalb des beliebten Orangen- oder Apfelsafts, der mit etwa 50 kcal zu Buche schlägt. Wer dennoch den Saftgenuss pur genießen möchte und die kalorienreduzierte Schorle verschmäh, greift lieber zu der kalorienärmeren Variante Grapefruitsaft oder den Gemüse-Alternativen Karotten- und Tomatensaft, die mit weniger als 25 kcal pro 100 ml bestechen. Der Figur wegen ist ein Verzicht auf die wichtigen Vitamine von Obst- und Gemüsesorten aber natürlich nicht nötig. Selbstgepresste Säfte sowie ein frischer Apfel, pur gegessen, sind nicht minder lecker und erfrischend als die Getränke aus dem Supermarkt.

Bier, Wein, Cocktails – Gemütlichkeit mit Nachgang

Trotz der relativ hohen Kalorienwerte alkoholfreier Erfrischungen finden sich die Schwergewichte unter den trinkbaren Kalorienfallen vor allem im alkoholischen Bereich. Beim geselligen Zusammensitzen im Restaurant, Biergarten oder der Kneipe kommt es für Viele nicht auf das eine Bier mehr oder weniger an. Vom Standpunkt des Gewichtsmanagements aus aber schon! Ein 0,25 l Glas Pils bringt es durchschnittlich auf 110 kcal. Ein Radler zeigt sich figurfreundlicher mit ca. 80 kcal. Mit nur 70-75 kcal ist der Biergeschmack ohne Alkohol am kalorienärmsten. Auch Wein ist ein beliebter Begleiter in geselliger Runde. Doch nicht nur der persönliche Alkoholpegel steigt mit jedem Glas, auch das Kalorienkonto wächst stetig an. 200 ml Rotwein bringen es auf rund 150 kcal, Weißwein sogar auf 160 kcal. Auch hier empfehlen sich die leichteren Schorle-Alternativen. Besonders kalorienreiche Vertreter alkoholischer Getränke sind Cocktails. Bunt und lecker, oft mit Früchten verziert, gehören die köstlichen Kalorienbomben unter den Getränken zum Standardsortiment auf Partys oder in Bars. Ob cremig, fruchtig, hochprozentig oder alkoholfrei – es gibt unzählige Varianten, eine ist kalorienreicher als die andere. Je nach Zutaten und Mischung müssen Cocktail-Fans mit bis zu 150 kcal pro 100 ml rechnen. Gelegentlich sicher kein Problem, bei regelmäßigem Konsum jedoch ein echtes Hindernis für die Traumfigur.

Kalorienbewusst und gesund leben mit dem CaloriScan

Ob beim Essen oder Trinken, im Alltag oder zu besonderen Anlässen – ein geschärftes Bewusstsein für Kalorien begünstigt nicht nur das Traumgewicht, sondern fördert auch einen gesunden Lebensstil. Ein ausgewogenes Gewichtsmanagement berücksichtigt sowohl den Kalorienkonsum als auch -verbrauch. Am Markt erhältliche Kalorienzähler, wie der CaloriScan von Omron, sind eine wertvolle Unterstützung auf diesem Weg. Durch die präzise Messung des tatsächlichen Kalorienverbrauchs 24 Stunden am Tag darf das handliche Gerät weder beim Cocktail-Trinken noch bei sportlicher Betätigung fehlen. Sei es am Schreibtisch, im Biergarten oder beim Jogging – dank moderner 3-D-Sensortechnologie

klassifiziert der CaloriScan die unterschiedlichsten Aktivitäten und berechnet zuverlässig die daraus resultierenden Kalorienverbräuche. So hat der Nutzer seine individuellen Werte genau im Blick und erkennt schnell, ob es lieber Wein oder Schorle sein soll.

Mehr Informationen und Tipps rund um ein gesundes Kalorienmanagement sind unter www.mycaloriscan.de abrufbar.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Matthieu Valk

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: matthieu.valk@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 23 55 44 700