

Schlemmen all inclusive – Kalorienfalle Urlaubsbuffet

Sommer, Sonne, Sonnenschein – nichts ist entspannender als faul am Strand zu liegen, dabei Cocktails zu trinken und sich zwischendurch am Urlaubsbuffet den Bauch vollzuschlagen. Wer all inclusive bucht, kann sich zu jeder Tageszeit von den kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen lassen. Ob herzhaftes Fleisch, deftige Nudeln oder süßliche Desserts – der Anblick der einheimischen Gerichte und Speisen lockt zum Wiederkehren und verführt schnell zu meist überdurchschnittlichem Genuss. Doch Vorsicht: Was so lecker duftet, entpuppt sich oft als gemeine Kalorienbombe. Laut der forsa, der Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen, nehmen 47% der Urlauber während der Erholungszeit zwischen 2 bis 5 Kilos zu. Wer auf solch eher unschönen Urlaubserinnerungen verzichten möchte, kann mit wenigen Tricks darauf achten, dass das Gourmet-Dasein vor Ort nicht zur Figur-Falle wird.

Landessieger Kalorien

Das Schlemmen einheimischer Köstlichkeiten ist für die meisten Touristen im Urlaub unverzichtbar. Landestypische Kochkünste wollen gelernt und geschmeckt werden. Bei gedankenlosem Genuss kommt hier schnell eine große Anzahl Kalorien aufs Energiekonto. Während die Gänsestopfleber mit rund 448 kcal pro 100g in Frankreich als leckere Top-Sünde gilt, wandern die bayrischen Knödel mit circa 200 bis 400 kcal pro 100 g ebenso zum Hüftgold. Wer sich in Italien der Spaghetti Carbonara hingibt, verspeist pro Portion satte 675 kcal. Sündiger noch zeigt sich die spanische Paella mit viel Fleisch, deren Portion stolze 750 kcal mit sich bringt. Das klassische britische Breakfast setzt dem ganze die Krone auf: Toast, Wurst, Ei und Bacon trumpfen mit 800 kcal pro Portion auf. Die Dreifaltigkeit der Sünden kommt aus der Türkei und nennt sich Baklava. Der mit Sirup beträufelte Blätterteig bringt rund 970 kcal auf die Waage. Finger weg auch vom amerikanischen Fast Food: Pommes, Burger und paniertes Fleisch sind bekanntlich nicht figurfreundlich und gehören zu den Kalorienbomben schlechthin.

Bewusst essen

Wer seine Strandfigur nicht für ein paar Urlaubsstunden über Bord werfen möchte, der muss nicht hungern, um schlank zu bleiben. Ganz im Gegenteil: Wer sich bewusst ernährt, auch im Urlaub sportliche aktiv ist und einfache Regeln am Buffet beherzigt, kann kulinarischen Köstlichkeiten mit Kilogarantie ein Schnippchen schlagen.

- 1) Bloß nicht absichtlich hungern, denn solch ein Fehlverhalten verursacht nicht nur schlechte Laune, es löst unkontrollierte Ess-Attacken aus.
- 2) Die Devise zu jeder Mahlzeit lautet: ausreichend Wasser trinken. Wer dies tut, isst weniger und kurbelt den Stoffwechsel an. Wer hingegen alkoholische Getränke im Urlaub bevorzugt, darf sich über einige Pfunde im Nachhinein nicht wundern.
- 3) Um das Hungergefühl zu reduzieren, empfiehlt sich als Vorspeise ein Salat ohne Dressing.
- 4) Für den Hauptgang punktet der kalorienarme Klassiker, der Fisch.
- 5) Da das Sättigungsgefühl unabhängig von der Essensmenge erst nach ca. 20 Minuten einsetzt, sollte jede Mahlzeit langsam gekaut werden.
- 6) Auf Nachspeise muss keiner verzichten, jedoch sollten anstatt Milchreis, Mousse au Chocolat oder Sahneeis lieber Obst oder Wassereis gewählt werden.
- 7) Wer öfter kleinere Portionen an den Tisch holt, vermeidet überdurchschnittlichen Genuss.
- 8) Eine bewusste Ernährung sollte natürlich auch mit sportlicher Bewegung verknüpft werden. Nur so verliert man überschüssige Pfunde und kann die Bikini-Figur auch nach dem Urlaub stolz präsentieren.

Geschärftes Kalorienmanagement am Urlaubsbuffet

Wer bis zum Urlaub diszipliniert trainiert hat, will die Sommerfigur auch durch kalorienschwere Zeiten bringen. Kulinarische Köstlichkeiten am Urlaubsbuffet lassen so manchen Willen erblassen. Damit die Figur-Falle nicht zuschnappt, ist ein geschärftes Bewusstsein für Kalorien unverzichtbar. Im Rahmen eines ausgewogenen Kalorienmanagements empfiehlt sich der Kalorienzähler CaloriScan von Omron. Durch zuverlässige Messung des tatsächlichen Kalorienverbrauchs 24 Stunden am Tag darf das

handliche Gerät weder beim Buffetschlemmen noch bei sportlicher Betätigung fehlen. Dank moderner 3-D-Sensortechnologie werden die unterschiedlichsten Aktivitäten klassifiziert und die daraus resultierenden Kalorienverbräuche exakt berechnet. So hat der Nutzer seine individuellen Werte genau im Blick und erkennt schnell, wann Sünden erlaubt und lecker sind.

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