
Dick durch Fruchtsäfte!

05.11.2007, 14:06 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Günther Sundt, Gesundheitsmanager*



Abnehmen will gelernt sein!

Wer auf seine Gesundheit achtet, der macht um Cola und Limo lieber einen Bogen und trinkt gesunde Sachen. Vor allem zwei Studien aus Amerika und England lieferten bereits vor einigen Jahren interessante Hinweise auf den Zusammenhang zwischen Limonaden-Konsum und Übergewicht. In einer US Studie wurden 548 Schüler (7-11 Jahre) anderthalb Jahre lang gefragt, was sie gerne trinken. Das Ergebnis: die Kinder, die regelmäßig Limonaden tranken, wurden dicker als ihre Altersgenossen, die das nicht machten. In der Studie aus England untersuchte man gezielt das Trinkverhalten von Schülern (7-11 Jahre) und versuchte es zu beeinflussen. Ein Schuljahr lang machten 644 Kinder mit. Wasser wurde dabei als gesunder Energielieferant im Unterricht angepriesen und von den Schülern auch so akzeptiert. In Vergleichsklassen gab es diese pädagogische Beeinflussung nicht. Das Ergebnis: Die Kinder aus der pädagogisch betreuten Klasse hatten weniger Übergewicht.

Aber auch die zuckerfreien oder kalorienreduzierten Limonaden sind keine echte Alternative. Eine aktuelle Studie mit über 6000 Teilnehmern zeigt nämlich, dass wer mehr als ein Glas Limonade - egal wie gesüßt - täglich trinkt, dessen Risiko eines metabolischen Syndroms und andere Folgeerkrankungen des Übergewichts ist erhöht. Da zumindest die zuckerfreien Getränke nicht selbst das Risiko steigern können, gehen die Wissenschaftler davon aus, dass der Limonaden-Konsum ein Indikator für eine insgesamt schlechtere Ernährungsweise ist.

Aber auch bei der Suche nach Alternativen für die übliche Limo muss man sorgsam vorgehen, denn auch anscheinend gesunde Getränke wie Fruchtsäfte können zum täglichen Energieüberschuss sehr wohl beitragen und fördern somit u. U. auch Übergewicht. Fruchtsäfte enthalten viel Fruchtzucker. Bei gleicher Menge macht Fruchtzucker wahrscheinlich sogar schneller dick als normaler Zucker. Denn die vermeintlich gesündere Zuckervariante wird im Körper anders verarbeitet und führt eher zu Fettpolstern. Zum Durstlöschen eignen sich am besten Wasser, Tee oder verdünnte Saftschorlen.

Abnehmen will gelernt sein!

Wie man gesund abnehmen kann, erläutert der Autor Günther Sundt in seinem aktuellen Ratgeber. Er zeigt Wege für ein gesundheitsbewusstes Gewichtsmanagement und klärt objektiv über die verschiedenen Aspekte auf, die eine Gewichtsabnahme so schwierig machen. Er informiert auf unterhaltsame Weise über die richtige Einstellung zum Essen, erklärt wie man mehr Bewegung in den Alltag einbaut und sich realistische Ziele setzt. Nach einem einfachen Plan werden die sinnvollsten Maßnahmen dargestellt, ohne den Leser in ein übliches „Abnehm-Konzept“ zu zwingen. Außerdem verrät der Autor außergewöhnliche Insider-Tipps und erfolgserprobte Methoden der Gewichtsabnahme, die tatsächlich wirken. Dazu zählen u. a. Vermeidung und Abbau von Stress, Verzicht auf Diäten und Nahrungsmittelverbote, Wiedererlernen des natürlichen Essverhaltens, sowie eine gesteigerte Bewegung im Alltag. Der Ratgeber ist ab sofort überall im Buchhandel erhältlich.

Weiter Informationen:

http://www.bod.de/index.php?id=1132&objk_id=101880

Kontakt zum Autor: guenther_sundt@web.de

Verlag und Presseservice:

Books on Demand GmbH

Gutenbergring 53

22848 Norderstedt

FON: 040-534335-0

info@bod.de

Portrait

Günther Sundt berät Abnehmwillige und ist seit 10 Jahren als Gesundheitsmanager in den neuen Bundesländern tätig. Im September 2007 veröffentlichte er sein erstes Buch zum Thema mit dem Titel "Krieg den Kilos!"

News-ID: 168858 • Views: 1973 (Stand: 31.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/168858/Dick-durch-Fruchtsaeften.html>