

Hüftgoldmedaillen vermeiden: gesunde Snacks für Olympia-Fans

Das nächste große Sportereignis wirft seine Schatten voraus: Wenn am 8. August 2008 die 29. Olympischen Sommerspiele in Peking beginnen, nehmen auch hierzulande Millionen Sportfans auf den Zuschauerrängen vor den Fernsehgeräten Platz, um ihren Sportstars beim Ringen um Medaillen zuzuschauen. Neben einer umfangreichen Dekoration in Landesfarben ist für die meisten die richtige Verpflegung wichtigste Grundlage, um die Spiele zu genießen. Fernbedienung, Bratwurst, Chips und Bierkrug bilden allerdings kein Dreamteam.



Fitness-Snack

Damit aus den olympischen Ringen keine Rettungsringe auf den Hüften werden, empfiehlt die Techniker Krankenkasse gesunde Snacks zum Fernsehsport.

Quelle: Techniker Krankenkasse

Damit nach den 17 olympischen Wettkampftagen im (Medaillen-) Spiegel nicht auch noch eine Hüftgoldmedaille er-

scheint, kann man sich in Sachen gesunder Ernährung Einiges von den Olympia-Gastgebern in Peking abgucken. Denn die chinesische Küche setzt auf einen ausgewogenen Mix aus Fleisch bzw. Fisch und Gemüse. Schaschlik-Spieße mit magerem Geflügelfleisch oder Meeresfrüchten, Paprika, Zwiebeln, Zucchini oder Aubergine sind zum Beispiel eine gute Alternative zum Schweine-nackensteak.

Für einen richtigen Sport- und Grillabend ist für viele Fernseholympioniken Bier unverzichtbar. Für den Genuss ohne Reue empfiehlt sich allerdings die alkoholfreie Variante: "Es steht eine sehr große Auswahl alkoholfreier Biere zur Verfügung. Diese haben nicht nur weniger Kalorien, sondern wirken sogar isotonisch und eignen sich daher hervorragend für Fernseh- und Freizeitsportler. Der Körper nimmt isotonische Getränke schneller auf und verwertet sie besser, da die Konzentration der gelösten Stoffe im alkoholfreien Bier mit der im Blut identisch ist", so Maike Schmidt von der TK. Allerdings ist die Bezeichnung irreführend, denn auch wenn alkoholfrei auf dem Etikett steht, kann der Gerstensaft bis zu 0,5 Prozent Alkohol enthalten. Ebenfalls irreführend sein könnte der Begriff "light", denn dies bedeutet nicht in jedem Fall, dass im Bier weniger Alkohol ist, sondern lediglich, dass es mindestens 40 Prozent weniger Kalorien als das "normale" Bier hat. Wichtig ist, auch bei alkoholfreien und Light-Getränken auf die Gesamtkalorienbilanz zu achten, denn in größeren Mengen setzen natürlich auch diese an. Idealerweise sollte man auf jeden Fall öfter mal ein Glas Wasser trinken, ungesüßte Fruchtsaftchorlen oder Eistees.

Auch für den Fall, dass die Wetterlage kein günstiges Grillklima bietet, hat die Ernährungsexpertin ein paar Snack-Tipps für den gelungenen Fernsehsport parat: "Datteln mit magerem Schinken umwickelt, Gemüse und Dipp, Geflügelfrikadellen, gefüllte Tomaten und Käse-Weintrauben-Spieße lassen sich gut vorbereiten und portionieren."

Maike Schmidt empfiehlt, sich vor dem Einschalten des Fernsehers eine vernünftige Portion Olympia-Snacks auf einem Teller vorzubereiten. Steht das Essen stattdessen in größeren Mengen auf dem Tisch, lauert gerade beim Fernsehgucken die Gefahr, unkontrolliert zuzugreifen: "Durch das Geschehen auf dem Bildschirm ist man abgelenkt, man achtet nicht auf sein Sättigungsgefühl und isst mehr als man eigentlich braucht", so die Ökotrophologin.

Alternativ besteht natürlich auch die Möglichkeit, die zusätzlichen Kalorien mit Bewegung abzubauen. Statt Fernsehsport kann man sich von den Olympioniken inspirieren lassen und selbst mal die eine oder andere Disziplin ausprobieren. Zwei Flaschen Bier und eine halbe Tüte Kartoffelchips schlagen allerdings schon mit etwa 560 Kalorien zu Buche. Um die wieder zu verbrennen, müsste ein 80 Kilo-Mann schon gute 100 Minuten Badminton spielen, eine 65-Kilo-Frau sogar zwei Stunden Brustschwimmen, so die TK-Expertin.



Hüftgold

100 Gramm Chips schlagen je nach
Sorte mit 500 Kalorien zu Buche
Quelle: Techniker Krankenkasse