

Kalorienbewusst durch den Sommer

Schlank bleiben trotz Grillparty: Süßstoff kann dabei helfen

(djd/pt). Was wäre ein sonniges Wochenende ohne Leckereien vom Grill? Dazu ein schaumgekröntes Bier und süße Erfrischungsgetränke - so schmeckt der Sommer. Wäre da nur nicht nach dem Fest der Blick auf die unbestechliche Waage ... Doch bevor dem kulinarischen Freiluftvergnügen eine Absage erteilt wird, sollte man bei der Zubereitung von Speisen und Getränken beispielsweise auf die Alternative Süßstoff setzen, mit der ohne Verzicht auf genussreiches Schlemmen viele Kalorien eingespart werden können. Ob das Dressing zum Salat oder die herzhafte Soße zum Steak, beides kann mit Süßstoff abgeschmeckt werden.

Getränke mit Süßstoff

Aber nicht nur in der Grillsaison, sondern das ganze Jahr über kann falsche Ernährung zu Übergewicht führen. Herz-Kreislauf-Beschwerden und Diabetes zählen zu den Folgen, selbst Kinder leiden schon unter Bluthochdruck oder Stoffwechselstörungen. Ursache ist sehr oft die Aufnahme von überflüssigen Kalorien. Tatsächlich verbergen sich in einem Liter eines mit Zucker gesüßten Erfrischungsgetränks rund 400 Kalorien. 400 überflüssige Kalorien am Tag bedeuten über 20kg Gewichtszunahme in einem einzigen Jahr, wenn sie nicht durch anderweitigen Verzicht oder durch mehr Bewegung wett gemacht werden. Lightgetränke machen hier das Leben leichter, denn sie bieten Genuss ohne überflüssige Kalorien.

Süßstoff verursacht keinen Hunger

Nachweislich ändern sich durch Süßstoffe weder Insulin- noch Blutzuckerspiegel - sie verursachen keinen Hunger. Im Gegenteil, im Rahmen eines insgesamt ausgewogenen Speise- und Bewegungsplans eingesetzt, können Süßstoffe helfen, sinnvoll Kalorien einzusparen, ohne auf den süßen Geschmack verzichten zu müssen.

Unter www.suessstoff-verband.de gibt es weitere Informationen.

djd-Text: 35100s

System-ID: 10949

1747 Zeichen

Süßstoff in Kürze

In der Europäischen Union sind neun Süßstoffe zugelassen, die in aufwendigen Zulassungsverfahren geprüft wurden.

Werden diese Süßstoffe gezielt miteinander kombiniert, verstärkt das aufgrund unterschiedlicher Geschmacksrichtungen die Süßkraft. So können die eingesetzten Mengen insgesamt reduziert werden.

Auf Saccharin beispielsweise stieß Dr. Constantin Fahlberg bereits 1878. Während der Zuckerknappheit in den 40er Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurde dieser Süßstoff dann überall bekannt. Die anderen acht zugelassenen Süßstoffe wurden erst später entwickelt.

617 Zeichen

Pressekontakt:

Deutscher Süßstoff-Verband e.V.

Geschäftsstelle

Fon: 0 22 03 – 93 29 32

info@suessstoff-verband.de