

Light-Produkte besser als ihr Ruf

Eine Lanze für fettreduzierte Light-Produkte zur Gewichtsabnahme bricht die Gesellschaft für Ernährungsmedizin und Diätetik in Aachen. Seit Jahren sei widerlegt, dass Süßstoffe – in normalen Mengen konsumiert – Krebs verursachen. Auch lösten sie keine Insulinproduktion aus und wirkten nicht appetitanregend. Wäre dies der Fall, so die Gesellschaft für Diätetik, seien sie als Arzneimittel verschreibungspflichtig. Statt dessen könnten allein durch konsequentes Ersetzen von 20 Gramm Butter pro Tag durch Halbfettprodukte sowie durch den Austausch von 20 Gramm Zucker in Getränken durch Süßstoff insgesamt aufs Jahr gerechnet über 55 000 Kilokalorien eingespart werden.

Wird zu Grunde gelegt, dass ein Kilogramm Fettgewebe ungefähr 7000 Kilokalorien entspricht, bedeute das einen Gewichtsverlust von satten 7,9 Kilogramm – und das auch noch, ohne sich durch Diät und Reduktionskost kasteien zu müssen.

mp/gw