

Fußball-WM: Figurbewusste Alternativen zu Bier, Cola, Pizza und Co.

(Wien, 11-06-2014) Die am Donnerstag in Brasilien beginnende Fußball-WM ist das größte TV-Ereignis des Jahres. Stundenlanges Fernsehen, wenig Bewegung sowie fettiges Essen und zucker- oder alkoholhaltige Getränken haben bei den ZuseherInnen dabei geradezu Tradition. Die Ernährungswissenschaftlerin Karin Schindler von der Universitätsklinik für Innere Medizin III der MedUni Wien weiß, wie man gesund und schlank durch die WM kommt, ohne sich die Figur für den Sommerurlaub nach dem WM-Finale am 13. Juli mit zusätzlichen Kilos zu ruinieren.

Die Kalorientabelle spricht eine eindeutige Sprache. Der Fußball-Fans liebste Kost zu einem spannenden Match auf der Couch ist schwer: Ein halber Liter Bier hat 210 Kalorien, eine ganze Pizza bis zu 900, ein Hamburger kommt pro Portion auf rund 700 Kalorien. Das Sackerl Chips danach kommt nochmal auf über 500 Kalorien – und jede Menge Fett. „In vier Wochen mit WM-Schauen und Snacks ist eine Gewichtszunahme von fünf Kilogramm locker möglich. Und dann ist es schwer, am Strand oder im Freibad eine gute Figur zu machen.“

Bunte, gesunde Fußball-Abende

Die Alternativen zu den fettigen Snacks sind bunt: „Gemüsesticks mit Joghurt-Dips sind eine perfekte Alternative. Dazu lassen sich die Sticks ja je nach Spiel-Paarung und Trikottfarben am jeweiligen Abend gut variieren, um nicht immer dasselbe essen zu müssen“, so Schindler. Zum Beispiel orange Karotten für Holland versus gelbe Paprika für Brasilien oder weißer Kohlrabi für Deutschland versus rot-weißes Radieschen für die Schweiz. Schindler: „Und wenn Italien in den azurblauen Trikots spielt, gibt es blaue Erdäpfel, ein Dip lässt sich auch schon einmal mit blauer Lebensmittelfarbe entsprechend färben.“

Anstatt der kalorienreichen Hamburger könnte man mageres Fleisch mit Gemüse oder Salat zu sich nehmen und statt der fettigen Chips sind ungesalzene Nüsse (gute Fettqualität) ratsam. Als Durstlöscher für heiße Fußball-Abende ist ein alkoholfreies Bier gesünder und kalorienärmer (kommt auf 128 Kalorien), noch besser wären aber, so die Ernährungswissenschaftlerin, gespritzte Fruchtsäfte, das türkische Erfrischungsgetränk Ayran, oder selbst-gemachte Drinks aus magerem Joghurt mit frischem Obst. Zum Vergleich: Eine Mahlzeit mit gebratener Hühnerbrust, gemischtem Salat (mit Joghurtdressing) und zwei alkoholfreien Bieren kommt auf rund 500 Kalorien, zwei Vollbiere mit einer Pizza laden über 1.300 Kalorien auf die Hüften.

Bereits ein Drittel der Weltbevölkerung ist zu dick

„Diese Ernährungstipps haben aber auch über die Zeit der Fußball-WM hinaus ihre Berechtigung und sorgen für eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit negativer Kalorienbilanz“, betont Schindler. Einer aktuellen Studie in „The Lancet“ zufolge ist ein Drittel der Weltbevölkerung von einem zu hohen Körpergewicht betroffen. In Österreich sind es rund 55 Prozent mit einem Body-Mass-Index von über 25.

„Nimmt man die 32 Nationen zur Hand, die an der WM teilnehmen, dann müssten rein anhand der Adipositasrelevanz Japan und die Elfenbeinküste das Finale bestreiten.“ In Japan hat nur jeder Vierte einen BMI über 25 kg/m², an der Cote d'Ivoire jeder Dritte. Ebenfalls bei rund 30 Prozent oder knapp darüber liegen Ghana (32,7), Südkorea (33,2) und Nigeria (33,4). Laut dieser Statistik wären Favoriten wie Brasilien (55,0 Prozent), Deutschland (61,1) oder England (63,6) chancenlos. Schlusslichter: USA mit 67,4 Prozent und Mexiko mit 68,9 Prozent.

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 503
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 29 Universitätskliniken, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Für die klinische Forschung stehen über 48.000m² Forschungsfläche zur Verfügung.