

Futtern wie die Weltmeister

Ernährungsmediziner Dr. Thomas Hulisz erklärt, welche Fehler Fußball-Fans machen. Tipps für gesündere Alternativen



Das Gesundeste an dieser typischen Fußballkombination ist noch der Senf-Klecks.

Foto: Marco Siekmann

Kirsten Simon

Während in Südafrika die Fußballer um die Trophäe spielen, futtern zu Hause die gesunaneitueiner "Dicht" eine Zeit, in der man vieles falsch machen kann. Deshalb ein Check mit Ernährungsmediziner Dr. Thomas Hulisz, den der Körper danken wird. Hulisz leitet das Augusta-Adipositaszentrum in Linden.

Chips/Erdnussflips

„Da ist nichts Gutes dran“, sagt Hulisz. Stumpfe Kohlenhydrate mit Fett und Salz - keine Empfehlung. Der Arzt rät stattdessen, Laugengebäck oder Walnüsse zu knabbern. Chips hätten im Vergleich zu Laugenbretzeln 200 Prozent mehr Fett. Walnüsse seien zwar kalorienreich, dafür steckten darin aber auch Vitamine, Eiweiß und gutes Fett.

Süßigkeiten

„Frauen brauchen Schokolade, sie scheint sich positiv auf

die Glückshormone auszuwirken“, sagt der Mediziner. Er hat da nichts gegen - so lange es bei einem Riegel bleibt. Genussvoll lutschen, nicht beim Gummilutschen, nicht beim Gummilutschen, nicht beim Gummilutschen, nicht so furchtbar böse sind. Besser verkneifen: Sahnetrüffel. Sein Tipp: Wackelpudding kochen und statt Zucker den Süßstoff Aspartam verwenden, „sofern man Süßstoff verträgt“. Dann könne ruhig eine Schüssel zum Fußballspiel ausgelöffelt werden.

Gegrilltes

Bitte nicht mit Bratwurst oder



Dr. Thomas Hulisz: Pizza und Bier müssen nicht böse sein. Foto: privat

Nackensteaks vollstopfen, rät der Experte. Da landeten nur schlechte, tierische Fettanteile im Körper. Wenn zum Spiel parallel auch der Grill läuft, mageres Fleisch drauf braten: „Spieße mit fettarmem Fleisch, Zwiebeln und Paprika sind okay“. Wenn dann noch Senf und Meerrettich das Duell gegen die fettreiche Mayo gewinnen - umso besser.

Pommes

„Tiefen vor Fett“, sagt Hulisz - wenn sie aus der Fritteuse auf den Teller springen. Pommes aus dem Backofen seien dagegen für einen Fußballabend ganz klasse.

Pizza

„Hmmm, lecker“, sagt sogar der Arzt. Pizza müsse nicht unbedingt schlecht sein: der Teig als Kohlenhydratunterlage plus Tomaten seien schon okay, bei den nächsten Schichten könne vieles falsch laufen. Gut seien möglichst viel Gemüse und wenig Käse.

Korn, Bier, Schnaps und Wein

„Wenn es Alkohol sein muss, empfehle ich Bier oder Weinschorle.“ Bier sei ein sehr reichhaltiges Getränk.

Cola

„Ganz schlecht.“ Wer zwei Liter wegschlabbert, habe seinen Tagesbedarf an Kalorien gedeckt - und nichts auf der Gabel. Alternative: Cola light. Das Beste: Wasser oder Apfelschorle - die kommt zumindest farblich dem Bier nahe.

EXTRA-TIPPS

Doch übertrieben?

Doch mal übertrieben? Tipp zuzumagen, sollte die Spieler in den Tagen dazwischen dazu nutzen, auf die Ernährung zu achten. Wer sich dagegen die komplette WM über nur von Wurst und Cola ernähre, der müsse sich danach schon bis Weihnachten in Enthaltung üben, damit sich der Körper wieder richtig erholen kann.

