

## Futtern wie die Weltmeister

Bochum, 12.06.2010, Kirsten Simon



Grillwurst gehört nun eher nicht zu den Ernährungsempfehlungen für Fans. Foto: Dirk Bauer, WAZ-FotoPool

Bochum. Während in Südafrika der Ball rollt, futtern zu Hause die Zuschauer wie die Weltmeister. Die WM-Zeit ist aus gesundheitlicher Sicht eine Zeit, in der man vieles falsch machen kann. Deshalb ein Check mit Ernährungsmediziner Dr. Thomas Hulisz, den der Körper danken wird.

Thomas 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 Medizinmann. Er hat da nichts gegen - so lange es bei einem Riegel bleibt. Genussvoll lutschen, nicht beißen - so seine Empfehlung. Gummibärchen und Weingummi seien Süßigkeiten, die 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 Nackensteaks vollstopfen, rät der Experte. Da landeten nur schlechte, tierische Fettanteile im Körper. Wenn zum Spiel parallel auch der Grill läuft, dann sollten dort der Gesundheit wegen Scampis oder mageres Fleisch drauf brutzeln: „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 reines Getränk und eiweißhaltig. Je höher der Alkoholgehalt, desto schlimmer.

### 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.