

# Kurz geschlemmt, kein Problem

28.02.2012 | 06:45 Uhr



Burger und Pommes - müssen nicht unbedingt ungesund sein.

**Bochum.** Ernährungsexperte Dr. Thomas Hulisz ist nur mäßig erstaunt: Dass Fast-Food-Fettbomben nach ein paar Wochen noch keine Gesundheitsschäden hinterlassen, sei bekannt. Wer allerdings dauerhaft auf Fett statt Vitamine setze, müsse durchaus mit Konsequenzen rechnen.

Pommes und Burger statt Obst und Gemüse? Ob das eine so gesund ist wie das andere? Ernährungsexperte Dr. Thomas Hulisz: „Kommt darauf an, wie lange man sich von Fast Food ernährt.“

Anzeige

## Handy ohne Vertrag

Kaufen Sie Ihr Handy jetzt ohne Vertrag günstig bei o2 online!  
[www.o2online.de](http://www.o2online.de)

## Kostenlose o2 SIM-Karte

Nur für kurze Zeit! Bis zu 3 SIM- Karten kostenlos bei o2 bestellen.  
[www.o2-freikarte.de](http://www.o2-freikarte.de)

## Samsung Galaxy S2: 45,95€

Brandneu und ohne Vertrag/Simlock Geht nicht? Geht doch! Geht doch!  
[Biddu.net](http://Biddu.net)



Google-Anzeigen

Nur mal kurz geschlemmt – kein Problem. Ein paar Wochen, auch das sei in Ordnung. Doch wer länger als ein halbes Jahr zum leckeren Fett greift, riskiere Mangelernährung. „Das ist zu einseitig. Der Mensch braucht Vitamine und Spurenelemente.“

## Herausforderung für die Leber

Wer also Fett und nochmals Fett esse, fordere seine Leber heraus – die Quittung heißt dann zum Beispiel: Cholesterin erhöht, so der Bochumer Arzt. Erhöhte Fettwerte schädigten die Blutgefäße des Menschen. Und das wiederum fördere die Gefahr von Herzinfarkt und Schlaganfall.

„Doch es gibt Menschen, die Glück haben. Die so gute Gene haben, dass ihnen auch fetttriefende Burger nichts anhaben können.“ Und anders herum funktioniere das auch: Wer sich nur von Äpfeln, Bananen, Gurken und Salat ernähre, habe auch nicht immer Spitzen-Blutwerte.

## Bilanz muss stimmen

Der Arzt sagt auch, „dass es ganz fantastische Burger gibt“. Es käme vor allem darauf an, „in welchem Fett sie gebraten sind“. Am besten in gutem Öl (Soja oder Distel). „Wer weniger Geld hat, sollte Sonnenblumenöl nehmen, ist auch gut.“


Hulisz arbeitet am Adipositas-Zentrum in Bochum-Linden und weiß schon, dass die meisten Übergewichtigen zu viel Fast Food verdrücken. Was aber auch nicht automatisch so sein muss. „Es kommt ja auf die Kalorien an. Die Bilanz muss stimmen.“ Ob es also 2900 Kalorien aus Obst und Gemüse sind oder aus Pommes und Currywurst, egal. Ein Hamburger Royal hat etwa 500 Kalorien, ein Schälchen Pommes etwa 400. Und wie kurz nur macht das satt! Heißt: Meistens isst man schlicht zu viel.

Dicksein sei zwar nicht immer gefährlich, führe aber oft zu hohem Blutdruck, Diabetes und Arthrose.

Petra Koruhn

## EMPFEHLEN

 **Twittern** 0

 **Empfehlen**

 0

## LESEN SIE AUCH

### REGION

Kleine Gemüse-Fibel

### ERNÄHRUNG

Viele Schulumensen wegen Hygienemängeln in der Kritik

### DIOXIN

Dioxin-Werte bei Zuckerrüben alarmieren Behörden

## KOMMENTARE

 0 mitdiskutieren