

Limo-Verbot im Riesenbecher

31.05.2012 | 18:13 Uhr



Softdrink-Falle – noch ein Schluck und noch ein Schluck – wer aus Riesenbechern trinkt, merkt oft gar nicht, wieviel Kalorien er zu sich nimmt. Foto: rtr

Essen. Der Bürgermeister von New York will die Riesenbecher mit Limo und Eistee verbieten. Die Menschen seien einfach zu dick.

Dicker Bauch, dicke Beine, dicker Po – ein Straßenbild, das der Bürgermeister von New York ändern will: Ab März 2013 ist der Verkauf von Softdrinks von mehr als 0,5 Litern in Restaurants, Kinos, Theatern und auf der Straße verboten. Denn in den Softdrinks sitzen die heimlichen Dickmacher.

Anzeige

Mittelmeer Kreuzfahrt

Mein Schiff ab sofort online buchen & neue Kreuzfahrt-Routen entdecken!

tulcruises.com/Kreuzfahrt

eterna

eterna Hemden Direkt Vom Hersteller
Rechnungskauf & 0,- € Versand

eterna.de/eterna

Die Hälfte der US-Amerikaner ist zu dick. Schuld sind nicht nur Pommes Mayo, sondern auch die Kalorien aus Limo, Cola und Eistee im XXL-Format. Deshalb soll Schluss sein mit halben Litern.

Verlieren Sie 9 kg/Woche

Nehmen sie 9 Kilo pro Woche ab mit diesem einfachen Diättrick

paradis1.de/Nehmen-Sie-9-Kilo

Google-Anzeigen

„Keine schlechte Idee, wenn auch noch nicht ganz ausgereift, aber sie wirkt wie eine Ampel. Man wird

aufmerksam“, sagt der Bochumer Ernährungs-Wissenschaftler Dr. Thomas Hulisz, Leiter des Adipositas-Zentrums in Bochum-Linden. Denn auch auf unseren Straßen geht es amerikanisch zu. Auch hier ist jeder zweite Erwachsene übergewichtig. Und „auch hier ist der halbe Liter schon normal“, sagt Hulisz.“

Ein Liter Limo enthält etwa 550 Kalorien. Bei zwei, drei Bechern am Tag habe man so viel Kalorien intus, dass man kaum noch etwas essen dürfte. Das Problem: „Die Kalorien sind drin, aber man ist ja überhaupt nicht satt.“ Zudem: Leute, die die Limo lieben, befinden sich in einem Teufelskreis: „Süßes macht einen hungriger.“

Was Übergewicht bedeutet, weiß Experte Hulisz nur zu gut: Zu viel Gewicht drückt auf die Gelenke, es kommt zu Beschwerden, an Hüften, Knien oder am Rücken. Die meisten Übergewichtigen leiden unter zu hohem Blutdruck. Der kann zu Schlaganfall und Herzinfarkt führen. Wer zu viel Kilos mit sich herumschleppt, erhöht zudem sein Risiko, an Diabetes zu erkranken.

Die Giga-Wässerchen stehen auch bei Angela Clausen von der Verbraucherzentrale NRW in der Kritik ganz oben. „Es muss doch nicht immer das 0,5-Liter-Getränk sein.“ Und wenn, dann empfiehlt sie Fruchteees, Kräutertees und natürlich schlichtes Wasser.

Der Trend zu Riesenportionen sei übrigens nicht nur bei Getränken zu erkennen, so Clausen. Die Verbraucherzentrale kritisiert die XXL-Gastronomie: „Die Portionen, die wir verdrücken, sind in den letzten Jahren immer größer geworden“, heißt es. 250 Kalorien etwa werden bei einem normalen Hamburger aufgenommen, 150 bei einer kleinen Limo, macht in der Summe 400 Kalorien. Wer von beidem die XXL-Variante bucht, kommt mit 500 plus 250 Kalorien auf 750 Kalorien.

Verbieten? Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung setzt statt auf Verbot eher auf Aufklärung schon der Kleinsten. In Schulprojekten erfahren die Kinder, dass Wasser die Lösung für die Gesundheit ist. Und auch, dass „normale Portionen meist satt machen“.

Gefahren durch die Zuckerlast:

Der Bochumer Ernährungsexperte Dr. Thomas Hulisz empfiehlt Leuten, denen Wasser zu fad ist, ab und zu Light-Limos. „Ein halber Liter Light-Cola oder andere Light-Getränke etwa sind unbedenklich und eine gute Alternative.“ Allerdings nicht für Kinder. „Die meisten Menschen kommen damit gut zurecht. Nur wenige haben Probleme mit Durchfällen oder anderen Unverträglichkeiten.“

Die Süße in Limos hält Hulisz auch deshalb für bedenklich, weil eine große Zuckerlast die Bauchspeicheldrüse aktiviert, immer mehr Insulin zu produzieren. Dies ist ein Mechanismus, der zu Diabetes führen kann.

Diabetes mellitus ist eine Volkskrankheit, die sämtliche Organe schädigen kann, die Gefäße, die Nieren, die Augen. Sie kann bis zu Nierentransplantation und Blindheit führen.

EMPFEHLEN

Twittern 0

Empfehlen 0

+1 0

LESEN SIE AUCH

„FAT-PRIDE“

Dicke gründen Bewegung gegen Diskriminierung in USA

PANORAMA

Europas Kinder essen zu viel Fett

EU-VERGLEICH

Deutsche trinken mehr Alkohol als andere Europäer

SERIE

Tipps gegen den „Hunger-Ast“ auf dem Rad

ERNÄHRUNG

Ermittlungen zu Dioxin in Eiern dauern bis nach Ostern

KOMMENTARE

0

mitdiskutieren