

Ernährungstipp

Abendesser/in

Sie kommen müde von der Arbeit nach Hause, haben den ganzen Tag so gut wie nichts gegessen und jetzt einen „bärgen“ Hunger.

Wohlverdient genießen Sie Ihr Abendessen. Sie plaudern mit Ihren Lieben oder hören angenehme Musik.

Der typische Abendesser konsumiert nicht unbedingt mehr als der „Daueresser“. Sein Problem ist, dass er alles auf eine Mahlzeit konzentriert. Das heißt, sein Körper kann eine große Menge Essen nicht gleich in Energie umwandeln. Es „landet“ ein Teil im Fettdepot, und was sich bei uns in Form von Fettreserven angelagert hat, gibt unser Körper nur ungern her.

Also ist es günstiger, wenn sie während des Tages öfter Kleinigkeiten wie – Obst, Jogurt, Buttermilch, Müsli, Vollkorngebäck ev. mit Schinken, Käse und Gemüse ... zu sich nehmen. Am Abend kann ruhig die warme Mahlzeit beibehalten werden, dafür von der Menge etwas weniger als bisher. Sie haben ja unter Tags Ihren Körper laufend mit wertvoller Energie versorgt.

Elisabeth HUBER
Diaetologin, Moorheilbad Harbach

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.