

## So umgeht man die Kalorienfalle - Alles, was man zu Snacks wissen muss

Baierbrunn (OTS) - Anmoderationsvorschlag:

Ob salzig oder süß, Snacks sind leckere Kleinigkeiten, um den Hunger für zwischendurch zu stillen. Schnell tappt man dabei aber in die Kalorienfalle. Max Zimmermann hat für uns nachgefragt, was man tun kann, um diese zu umgehen:

Sprecher: Früher naschte man, heute snackt man und liegt damit voll im Trend. Die Begrifflichkeiten haben sich zwar geändert, nicht aber die ständige Kalorienzufuhr, die auf die Dauer dick oder sogar krank machen kann, erklärt uns Chefredakteurin Anne-Bärbel Köhle vom Apothekenmagazin Diabetes Ratgeber:

O-Ton Anne-Bärbel Köhle: 21 Sekunden

Wenn wir ständig snacken, schaltet der Körper nie auf "nüchtern". Ernährungswissenschaftler raten deshalb dazu, zwischen den Mahlzeiten immer mindestens drei Stunden Zeit zu lassen, sonst ist der Insulinspiegel ständig erhöht, die Fettverbrennung kommt nicht in Gang. Das bedeutet, man nimmt leichter zu, und es erhöht die Gefahr für Typ-2-Diabetes.

Sprecher: Und das will keiner. Mit Achtsamkeit beim Snacken kann man die Kalorienfalle aber umgehen:

O-Ton Anne-Bärbel Köhle: 20 Sekunden

Wichtig ist, dass man Snacks ganz bewusst ist, nicht im Gehen oder nicht im Stehen, weil der Körper sonst den Snack nicht als Mahlzeit abspeichert. Wichtig ist auch, dass man auf die Gesamtbilanz achtet. Wenn Sie sich also ganz bewusst und voller Genuss einen kleinen Kuchen zum Kaffee gönnen, wäre es wichtig, dass Sie bei den Hauptmahlzeiten an Kalorien sparen.

Sprecher: Und hier sind ein paar leckere Snack-Tipps, die wenig Kalorien und Zucker haben:

O-Ton Anne-Bärbel Köhle: 21 Sekunden

Schnell und unkompliziert funktioniert zum Beispiel immer ein Becher Joghurt mit Früchten, Roggenknäcke mit Honig oder man kann sich auch mal ein Smoothie zubereiten aus einer Birne, einer großen Handvoll Feldsalat und etwas Wasser. Ich finde es wichtig, dass man die Snacks selber zubereitet, weil man dann einfach weiß, wie viel Zucker und Fett enthalten sind und auf versteckte Dickmacher nicht hereinfällt.

Abmoderationsvorschlag:

Man kann den Heißhunger aber auch überlisten, indem man statt einem Snack ein großes Glas Wasser trinkt und so Null Kalorien zu sich nimmt, empfiehlt der Diabetes Ratgeber.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an [ots.audio@newsaktuell.de](mailto:ots.audio@newsaktuell.de).

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla  
Tel. 089 / 744 33 123  
Fax 089 / 744 33 459  
E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)  
[www.diabetes-ratgeber.net](http://www.diabetes-ratgeber.net)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3727/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0064 2016-02-05/11:22

051122 Feb 16

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20160205\\_OTS0064](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20160205_OTS0064)