

Presseinformation

Schlank durch den Urlaub

Umfrage der Initiative Zukunft Ernährung e.V. zeigt:

Frauen nehmen im Urlaub doppelt so häufig zu wie Männer – doch das muss nicht sein

München, 20. Juli 2009 - Knapp die Hälfte der deutschen Urlauber (48 Prozent) bringt nach den schönsten Wochen des Jahres bis zu drei Kilo oder noch mehr zusätzliches Gewicht auf die Waage. Dabei nehmen Frauen mehr als doppelt so häufig zu (33 Prozent) wie die männlichen Befragten (15 Prozent). Dies ist das Ergebnis einer aktuellen Umfrage der Initiative Zukunft Ernährung e.V. „Dickmacher Feriensaison: Nehmen Sie im Urlaub zu?“ war die Frage des Monats Juni an die Verbraucher auf der Internetseite www.zukunft-ernaehrung.de.

Kinder, Karriere, Haushalt – Viele Frauen sind im Alltag hohen Belastungen ausgesetzt. Der Urlaub bietet oft die willkommene Gelegenheit, sich endlich auf die faule Haut zu legen – und das zeigt sich schnell auf den Hüften. Doch das muss nicht sein. Mit ein paar Tricks kann man ungeliebte, zusätzliche Pfunde vermeiden. „Auch im Urlaub sollte man zumindest kleine Bewegungseinheiten ins Tagesprogramm einbauen“, empfiehlt die Ernährungsmedizinerin Prof. Dr. Dr. Christine Metzner. „Ein paar Runden im Pool oder ein ausgedehnter Spaziergang nach dem Abendessen sind nicht nur sehr entspannend, sondern sorgen außerdem dafür, dass sich kleine Sünden nicht sofort auf der Waage bemerkbar machen“, rät Metzner. Außerdem sollte man die Kalorienfalle Softdrinks meiden, weiß die Ernährungsmedizinerin: „Sie sind meist stark zuckerhaltig, daher sollte man lieber öfter zu kalorienfreien Durstlöschern wie abgekühlte Früchtetees und Mineralwasser mit Zitronenspritzern greifen“.

Urlaub als Chance für die Geschmacksnerven

Manche Urlauber essen allerdings tatsächlich zu viel. Der Grund: Das Angebot am Hotelbuffet ist üppig, verführerische Snacks und süße Getränke werden in vielen Clubs oder auf Kreuzfahrtschiffen rund um die Uhr angeboten. Diese Vielfalt birgt jedoch für passionierte Schlemmer auch Chancen: Mit dem bewussten Griff zu gesunden Speisen lassen sich im Urlaub die Geschmacksnerven auf neue Bahnen lenken. Damit steigt auch die Motivation und Experimentierfreude, sich zuhause wieder öfter gesunde Leckereien selbst zuzubereiten.

Ein weiterer Trick, um überflüssige Urlaubspfunde zu vermeiden, ist der bewusste Umgang mit Kohlehydraten. Sie locken das Dickmacherhormon Insulin und signalisieren dem Körper, dass er Fett speichern soll. So setzt beispielsweise das in südlichen Ländern neben dem Abendessen beliebte Weißbrot schnell an. Prof. Dr. Dr. Karlheinz Schmidt, wissenschaftlicher Beirat der Initiative Zukunft Ernährung, empfiehlt: „Wer abends bewusst auf Kohlehydrate verzichtet, baut nachts Fett ab.“

Wer den Versuchungen von Pizza und Pasta von vornherein aus dem Weg gehen möchte, berücksichtigt dies am besten schon bei der Wahl des Ferienzels und ist beispielsweise mit fernöstlichen Urlaubsländern gut beraten. Starkoch Holger Stromberg bestätigt: „Die asiatische Küche ist traditionell leichter und inspiriert zum Nachahmen zuhause.“

Aktuelle Informationen zur Initiative und ihrer Projekten finden sich unter www.zukunft-ernaehrung.de.

Ansprechpartner für die Presse

Initiative Zukunft Ernährung e.V.
c/o Serviceplan BRAND PR
Martina Brüggemann
Brienner Straße 45 a–d
80333 München
Tel.: +49 89/20 50 16 16
Fax: +49 89/20 50 41 51
presse@zukunft-ernaehrung.de