Expertentipp

Schlank sein trotz spätem Abendessen: Ernährungsberaterin Claudia Hüpenbecker erklärt, was bei bewusster Ernährung zu später Stunde wirklich zählt

Berlin/München (w&p), 30. Mai 2012 – Gesunde Ernährung nach Büroschluss? Für viele Deutsche ein Widerspruch in sich. Dabei lässt sich auch ein hektischer Büro-Alltag spielend mit einer bewussten Essweise verbinden. Claudia Hüpenbecker ist Ernährungsberaterin beim Lebensmittel-Bringdienst HelloFresh. Zusammen mit erfahrenen Köchen stellt sie laufend sicher, dass Kunden sich auch nach Feierabend noch ausgewogen ernähren können. Im Interview beantwortet sie die häufigsten Kundenfragen rund um Low Carb, kleine Schlemmersünden und den angemessenen Tagesbedarf an Kalorien.

Wenn ich abends spät heimkomme, ist eine gesunde Ernährung doch fast unmöglich, oder?
Ganz und gar nicht! Es ist alles nur eine Frage der Planung - zum Beispiel, indem man Zutaten, die man heute nicht ganz aufbraucht, schon für morgen einplant. Wer weiß, dass es am nächsten Tag richtig spät wird, kann beispielsweise auch schon vorher sein Gemüse schnipseln. Im Kühlschrank und in einer Frischhaltebox aufbewahrt, bleiben die Vitamine gut erhalten.

Viele greifen gerade kurz vor Ladenschluss zu den immer gleichen Lebensmitteln. Wie kann man Schwung in die eigene Essensplanung bringen?
Eine vorausschauende Planung der Gerichte hilft, Abwechslung in den Speiseplan zu bringen. Wer sich keinen Kopf um Einkaufen und Rezepte mehr machen möchte, nutzt Lebensmittel-Bringdienste wie HelloFresh. Die Zutaten sind ausgewogen zusammengestellt, die Gerichte enthalten höchstens 750 Kalorien pro Portion und ums Einkaufen und die Rezepte müssen Kunden sich auch nicht kümmern. Zubereitet sind die Mahlzeiten in maximal 30 Minuten – ein geringer Zeitaufwand, der sich positiv auf Gewicht und Gesundheit auswirkt.

Bei LowCarb sind abends Kohlenhydrate ja angeblich tabu – stimmt das wirklich?
Das muss man differenziert sehen. Als wichtigste Energielieferanten sind Kohlenhydrate natürlich nicht die beste Wahl kurz vor dem Schlafengehen. Wer jedoch noch einige Stunden bis zur Bettruhe hat, darf ruhig auch zu Brot und Pasta greifen. Entscheidend ist in erster Linie die Gesamtkalorienbilanz. Solange die stimmt, sind Kohlenhydrate auch abends in Ordnung. Das gilt für alle, die ihr Gewicht halten möchten. Wer bewusst abnehmen will, für den kann der Verzicht auf Kohlenhydrate am Abend aber große Erfolge bringen. Der Blutzuckerspiegel kommt zur Ruhe und der Körper schaltet auf Fettverbrennung um. Als Ernährungsberaterin achte ich auf genau diese Dinge bei der Zusammenstellung der Rezepte für HelloFresh: Viele Gerichte enthalten wenig oder keine Kohlenhydrate, sodass man sie ohne schlechtes Gewissen auch abends essen kann.

Sind Rohkost und Salat zu später Stunde ungesund?
Das sollte jeder für sich individuell beantworten. Es gibt in der Tat Menschen, die Salat und ungekochtes Gemüse abends schlecht verdauen können. In der Regel ist das aber eine Frage der Gewohnheit. Der Körper ist prinzipiell sehr wohl in der Lage, rohe Kost auch abends gut zu verwerten.

Ist es wahr, dass man nach 20 Uhr besser gar nichts mehr zu sich nehmen sollte?
Auch das lässt sich pauschal so nicht sagen. Wer erst um ein Uhr ins Bett geht, kann um 20 Uhr selbstverständlich noch zu Abend essen. Wer sich bereits um 22 Uhr schlafen legt, sollte sich eher zügeln. Wichtiger als die Uhrzeit ist die Gesamtbilanz. Und die ergibt sich aus der Wechselwirkung von Kalorienaufnahme und körperlicher Betätigung wie Sport.

Wer abends Heißhunger bekommt, greift gern zu Schoko und Chips. No-Go?
In Maßen ist Naschen abends völlig vertretbar. Bei der Schokolade sollte man zu Produkten mit hohem Kakao-Anteil greifen. Bei Chips rate ich zu hochwertigen Produkten ohne künstliche Zusätze und Geschmacksverstärker. Eine gute Alternative für Naschkatzen sind Nüsse und Trockenfrüchte – diese sind natürlich viel gesünder, da sie wertvolle Mineralstoffe enthalten. Dennoch haben auch sie einen hohen Brennwert. Sie stellen daher keinen Freischein dar, wie bei allen Schleckereien kommt es auf die Menge an. Auch Reiswaffeln und Salzstangen haben eine viel geringere Kalorienzahl als Chips & Co – die gesündeste Variante bilden hingegen Gemüsesticks mit einem Quark-Dip.

Sommersaison ist gleich Grillsaison: Was sollte man hier beachten?
Grillen ist eine gesunde Zubereitungsart, weil man hier auf Bratfett verzichtet. Abstand sollte man von vormariniertem, fettigem Fleisch nehmen und lieber zu einem Filetsteak oder Hühnchenbrust greifen. Auch Gemüse mit Feta, verpackt in Alufolie, ist eine gesunde Variante. Als Dessert lässt sich beispielsweise Ananas auf den Grill packen. Neben fettem Fleisch machen oftmals auch die Beilagen dick. Statt zu Unmengen von Weißbrot, Fertigsoßen und Kartoffelsalat mit Mayonnaise sollten Grillfans lieber zu Gurkensalat und Vollkornbrot greifen.

Über HelloFresh:
HelloFresh wurde im Dezember 2011 von Jessica Nilsson, Thomas Griesel und Dominik Richter gegründet. Die Vision: einen innovativen Service anzubieten, der es ermöglicht, zu Hause gesund zu kochen - ohne sich um Rezeptideen und Einkäufe kümmern zu müssen. HelloFresh liefert wöchentlich Lebensmittel-Boxen mit Rezepten und den passenden frischen Zutaten für drei oder fünf abwechslungsreiche Mahlzeiten. Alle Rezepte sind so abgestimmt, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung garantiert ist.

Für weitere Presseinformationen:

Dominik Richter
HelloFresh
Tel. +49 (0)30 – 95 60 55 54
dominik.richter@hellofresh.de
www.HelloFresh.de
www.facebook.com/HelloFresh

Daniela Gruber / Katrin Engelniederhammer
Wilde & Partner Public Relations GmbH
Tel. +49 (0)89 – 17 91 90 – 0
info@wilde.de
www.wilde.de
www.facebook.com/WildeundPartner