

Suche in Produkten Suche im Wissensnetz
Stimmt das
lfid. Monat von 01.01.2019 00:00 bis 23.01.2019 23:59
suchen zurücksetzen
Erweiterte Suche

Detailsicht

Normalsicht

zur Trefferliste

speichern herunterladen drucken versenden

Textinformationen

Info: (Wiederholung: dpa 1551 vom 9.1.
- Redigierfehler korrigiert)
(Faktencheck - Stimmt das?)
(Foto geplant - Archiv)
Stichwörter: Ernährung Agrar
Verbraucher Deutschland KINA
Produkt: ndk
Ressort: vm
Priorität: 4
Meldungsnummer: 1154
Wortanzahl: 253
Abschlusszeile: dpa-Kinder kn yyyz dak
Copyright: dpa

Dies ist Version 23 vom Do, 10.01.2019, 14:46. Aktuell ist Version 23

Do, 10.01.2019, 14:46

Sind Pizza und Burger ungesund?

Geschmackvoller Käse auf der Pizza, knusprige Pommes zum Burger. Klingt super? Das finden aber nicht alle...

Berlin (dpa) - Lecker! Pizza und Burger schmecken vielen Leuten. Doch Erwachsene sagen immer wieder: Pizza und Burger sind ungesund! Wir fragen: Stimmt das?

Die Antwort: Beides ist nicht grundsätzlich ungesund. Es hängt davon ab, wie oft man die Gerichte isst, wie sie zubereitet sind und was man sonst isst.

Susann-Cathérine Ruprecht ist Expertin für Ernährung. Sie sagt: Ein Problem bei Pizza und Burger sind die vielen Kalorien und die wenigen Nährstoffe in den Gerichten. Nährstoffe wie Vitamine oder Ballaststoffe aus Gemüse braucht unser Körper, um zu funktionieren.

Ein weiteres Problem: In Fleisch und Käse steckt oft jede Menge Fett. Wer davon zu viel isst, kann dick und krank werden. Auch die Beilagen beim Burger sind oft nicht gesund: Pommes etwa oder Cola.

Sollte man dann nicht doch lieber ganz auf Pizza und Pommes verzichten? «Wer alle paar Wochen mal einen Burger isst und sich ansonsten abwechslungsreich ernährt, braucht kein schlechtes Gewissen haben», sagt Susann-Cathérine Ruprecht. Wichtig sei aber, dass der Besuch im Schnellrestaurant etwas Besonderes bleibe. «Man sollte sich hinsetzen und das Essen dann auch in Ruhe genießen», sagt die Expertin. «Wer das Essen runterschlingt, hat kein Gefühl dafür, ob er satt ist. Dann isst man mehr, als man braucht.»

Wer mag, kann Burger und Pizza auch selbst zubereiten: zum Beispiel mit gesunden Vollkornbrötchen statt Weißbrot. So kann man Dinge ausprobieren und Leckeres entdecken. Denn darauf kommt es den Menschen in Deutschland am meisten an: Das Essen muss schmecken und sollte gesund sein. Das ergab eine Studie, die am Mittwoch vorgestellt wurde.

Notizblock

Wiederholung

Im letzten Absatz der Meldung 1551 bei den dpa-Nachrichten für Kinder vom 9.1. wurde ein Redigierfehler korrigiert: «So kann man Dinge ausprobieren» (statt: auszuprobieren).

Redaktionelle Hinweise

Internet

- Bundeslandwirtschaftsministerium zum Ernährungsreport
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
DGE zur Pizza
DGE zu Ernährungsrichtlinien
Lebensmittel-Institut zu Nährstoffen

Die folgenden Informationen sind nicht zur Veröffentlichung bestimmt

Ansprechpartner

Kontakte

Autorin: Rebecca Krizak (Berlin)
Redaktion: David Kluthe (Berlin)

Versionen

- » Do, 10.01.2019, 14:46 (Version 23) - aktuelle Version
» Mi, 09.01.2019, 17:04 (Version 21)

Links

Kommentar (0)

(noch 280 Zeichen) öffentlicher Kommentar senden»

Link zum Thema

Beschreibung
URL *
senden»

Kommentare

Hinweis:

Alle auf der Website gemachten Angaben werden mit größter Sorgfalt recherchiert und aktualisiert. Dennoch übernimmt die dpa Deutsche Presse-Agentur GmbH keine Gewähr für die Richtigkeit. Eine Haftung für Schäden, einschließlich entgangenen Gewinns, welche in Verbindung mit den auf dieser Site gegebenen Inhalten eintreten sollten, ist ausgeschlossen.