

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Lassen Sie sich nicht verlighten

Es klingt wie ein Märchen. Genuss ohne Reue: Süßstoffe machen zwar süß, haben aber keine Kalorien. Deshalb macht das Süße auch nicht dick. Die Realität sieht anderes aus: Wissenschaftliche Versuche beweisen, dass Tiere, deren Nahrung mit Süßstoff gesüßt ist, mehr zunehmen als andere, die zuckersüße Nahrung fressen. Süßstoffe bringen den Stoffwechsel des Körpers durcheinander, das weiß man heute. Bei regelmäßigem Genuss fährt die Verdauung runter, die Nährstoffe werden schlechter verwertet und der Körper verlangt nach mehr. Gewichtszunahme bis hin zur Fettsucht wird dadurch ausgelöst. Auch fettreduzierte Nahrungsmittel sind keine Lösung. Der gute Wille wird zum Bumerang: Fettarme Lightprodukte „verlighten“ im Vergleich zu vollwertigen Produkten dazu, fast 30 Prozent mehr Kalorien aufzunehmen.

Übergewichtige Menschen trifft dieses industrielle Täuschungsmanöver besonders hart, denn sie nehmen dadurch bis zu 45 Prozent mehr Kalorien auf, als mit herkömmlicher Nahrung, so das Resultat einer Studie der Cornell University New York. Unser Körper lässt sich nicht austricksen, schon gar nicht von kalorienreduzierter Lightkost. Er holt sich die Kalorien, die er braucht, und unterm Strich wird dadurch mehr gegessen.

Mein Tipp: Lassen Sie sich nicht verlighten. Vom normalen Sattessen ist noch keiner dick geworden.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880