



## Fußball-WM: Kalorienalarm für Fußballfans

Während die meisten Fußballer bei der Weltmeisterschaft ins Schwitzen kommen und Kalorien verbrennen, sieht es bei vielen Fans zuhause ganz anders aus - die Spiele bequem vor dem Fernseher verfolgen, mit Chips, Erdnüssen und Bier. Von Bewegung kann da kaum eine Rede sein. Viele werden nach den sportlichen vier Wochen einige Kilos mehr zu verzeichnen haben.

### Fernsehen verführt dazu, mehr zu essen.

Wer bei der Übertragung eines Fußballspiels nebenher isst, konzentriert sich nicht auf das Gericht. Durch die Ablenkung isst man schneller. Und da das Sättigungsgefühl erst nach 20 Minuten einsetzt, nimmt man so insgesamt mehr Nahrung zu sich.

Schaut man gebannt auf den Fernseher, besteht zudem die Gefahr, dass man das Sättigungsgefühl nicht wahrnimmt - und weiter isst.

### Hier eine kleine Beispielrechnung:

100 Gramm Chips haben rund 500 Kalorien und jede Menge Fett. Und bei 100 Gramm bleibt es sicher nicht. Wer bei jedem der 64 WM-Spiele eine Tüte Chips isst, hat am Ende rund 60.000 Kalorien gefuttert und rund 8,5 Kilo Körperfett mehr als vorher.

Chips machen durstig und gelöscht wird dieser von vielen Fußballfans mit einem kühlen Bier. Pro Halbzeit ein Bier – das macht noch mal rund 25.000 Kalorien und ca. 3,7 Kilo zusätzlich. Cola oder Fruchtsäfte sind auch nicht besser. Insgesamt sind das 12,2 Kilo mehr auf den Rippen.

Um dieses Gewicht wieder loszuwerden, könnte man selber kicken statt nur zuzuschauen. Allerdings braucht es da einige Matches – und zwar insgesamt 170. Ein anspruchsvolles Ziel.

**Übrigens:** Mitfiebern, Jubeln über ein Tor oder Ärgern über den Schiedsrichter und vergebene Chancen verbrennen nur ein paar Kalorien.

### Aber es gibt Alternativen:

Gesalzenes Popcorn darf in Ihrem Hause während der WM nicht fehlen. Popcorn hat zwanzig Mal weniger Fett und drei Mal weniger Kalorien als Erdnussflips. Aber auch getrocknete Bananenchips sind sehr lecker und eignen sich wunderbar dazu, während eines spannenden Spiels zu naschen.

Fast ein Klassiker dagegen sind Reiskracker, die Sie belegen oder bestreichen können, wie Sie möchten: mit Gurkenscheiben zum Beispiel oder einem mageren Käse. Natürlich sind auch Rohkostspieße immer eine gesunde und vitaminreiche Alternative. Und mit den passenden Dipsps sicher auch nicht langweilig.

Auch geht es, eine Mahlzeit ausfallen lassen und sich bis zum Spiel am Abend gesund zu ernähren. Gewappnet mit diesen Tipps und wahrscheinlich noch viel besseren eigenen Ideen können Sie nun Ihre Fußball-Abende ohne Reue genießen.

Nun muss nur noch die deutsche Mannschaft so spielen, dass auch hier der Spaß garantiert bleibt.

