

Die fünf Fehler:

Zuviel Zucker, Fett, flüssiges Obst, Salz & oft unregelmäßig essen ...

1. Zu zuckerreich essen – das führt zu Übergewicht und Stoffwechselstörungen, man wird schlaff, antriebslos, müde, hat schlechte Laune und lernt unter Umständen schwer. Dabei sollte man auch auf den versteckten Zucker achten (siehe auch Obstsaft Punkte 3).

2. Zuviel falsche und versteckte Fette essen (zum Beispiel in Mayonnaise, Käse, Wurst, Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukten, Nüssen, Schokolade, Gebäck, Kuchen, Desserts, Fertiggerichten...) – das kann träge machen, führt zu Übergewicht und ebenfalls zu Stoffwechselerkrankungen. Mehr über das Thema „Fette und falsche Fette“ erfahren Sie im Ernährungslehrgang.

3. Häufig zuviel Obst in flüssiger Form zu sich nehmen: „Obst ist an und für sich gesund – aber wer würde schon vier Äpfel auf einmal essen? Genauso viel sind aber in einem Viertelliter Apfelsaft enthalten“, so Maria Benedikt, „damit nimmt man 48 Gramm Zucker, also 16 Stück Würfelzucker in wenigen Schlucken zu sich – das kann zu einer nichtalkoholischen Fettleber führen, weil der Fruchtzucker als Fett in der Leber gespeichert wird.“

4. Zu salzig essen.

5. Zu schnell und zu unregelmäßig essen: „Damit verliert man den Überblick, wieviele Kalorien man tagsüber insgesamt zu sich nimmt“, erklärt Maria Benedikt. Außerdem hat die Verdauung ein Problem, weil der Körper mit regelmäßigem Essen zu bestimmten Uhrzeiten besser umgehen kann.

Ernährungslehrgang mit Maria Benedikt

SPAR-Kaufleute in ganz Österreich kennen Maria Benedikt, MSc, MAS, schon, schließlich ist sie Mitglied im Wissenschaftlichen Beirat bei SPAR. Einige haben sie aber auch schon live in den spannenden Ernährungslehrgängen, die von der HZ angeboten werden, erlebt und waren begeistert ...



Anna Maria Benedikt ist Ernährungsberaterin, Diätologin, studierte Gastrosophin und hat auch einen Studienabschluss für Gesundheitsmanagement.

Maria Benedikt hat das Ernährungs-Seminar für die SPAR-Kaufleute entwickelt, „damit sie mit ihrem Wissen über Lebensmittel kompetent auftreten können“, erklärt sie: „Es ist sehr wichtig, Basiswissen über Nährstoffe zu haben – was enthält zirka wieviel Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Und wie schaut die Ernährungsrichtlinie der offiziellen Österreichischen Gesellschaft für

Ernährung aus? Darüber hinaus schauen wir uns die unterschiedlichen Ernährungsformen von vegetarisch über lakto-vegetarisch bis vegan an und diskutieren das Pro und Kontra.“

Lebens- und vor allem Grundnahrungsmittel stehen dabei immer im Vordergrund des Seminars. Und natürlich werden auch viele SPAR-Produkte verkostet – wie schmecken zum Beispiel die Milchersatzprodukte Kokos-, Hafer- und Soja-Drink im Vergleich zu normalen Milchdrinks? Und was tut SPAR bei seinen Eigenmarken wie SPAR Vital, um den Zuckergerhalt zu reduzieren ...? Noch ein Thema – das Superfood von Hirse über Quinoa, Aamaranth bis zu Aronia- und Gori-Beeren. Was ist dieses Superfood, was kann es und was davon wächst auch in Österreich? – Es wird wieder spannend!



IM FOKUS

Jetzt zum Lehrgang anmelden!



„Maria Benedikt ist im Wissenschaftlichen Beirat von SPAR und insgesamt sehr bekannt. Umso mehr freue ich mich, dass sie auch für unsere Kaufleute spannende Lehrgänge zum Thema Ernährung gestaltet. Der nächste findet am 10. & 11. Oktober statt. Anmeldungen bitte unter Tel. 0662-4470-23805, unter Fax 0662-4470-509 oder via E-Mail an maria.oszberger@spar.at. Maria Obberger, HZ, Personalentwicklung Einzelhandel