

eFITiv Speyer

AustraÙe 9c
67346 Speyer
Tel.: 06232 - 687 52 00

Montag
8-13 / 14-20 Uhr
Dienstag
8-13 / 14-20 Uhr
Mittwoch
8-13 / 14-20 Uhr
Donnerstag
8-13 / 14-20 Uhr
Freitag
8-13 / 14-20 Uhr
Samstag
9-14:30 Uhr
Sonntag
9-12 Uhr

eFITiv Römerberg

Schwegenheimer Straße 47
67354 Römerberg
Tel.: 06232 - 676 89 60

Montag
8-12.30 / 15-20 Uhr
Dienstag
8-12 / 15-20 Uhr
Mittwoch
8-12 / 15-19 Uhr
Donnerstag
8-12 / 15-20 Uhr
Freitag
8-12.30 / 14.30-18.30 Uhr
Samstag
9-13 Uhr
Sonntag
geschlossen

NEWS

Juli 2019





UNSER TEAM FÜR DICH: HELMKA

ZUCKER UND SEINE AUS- WIRKUNGEN

Der pro Kopf-Verbrauch an Zucker in Deutschland liegt bei rund 35 Kilogramm im Jahr. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt jedoch, maximal 25 Gramm Zucker am Tag, (also ca. 10 Kilo im Jahr), zu sich zu nehmen.

Was passiert in unserem Körper durch die Aufnahme von Zucker?

Das Besondere an Zucker ist sein schneller Weg ins Blut. Anders als Eiweiß, Fette und komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten oder Gemüse, lässt Glukose den Blutzuckerspiegel rasant nach oben schießen. Kaum ein anderer Stoff benötigt nach der Nahrungsaufnahme weniger Minuten, um sich in den Blutgefäßen zu verbreiten. Durch einen hohen Blutzuckerspiegel wird eine Menge Insulin ausgeschüttet, um diese Zuckermengen auszugleichen. Das Hormon Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse produziert. Es löst den Zucker aus dem Blut und verteilt ihn weiter an andere Organe im Körper. Warum fühlt es sich manchmal so gut an ein Stück Schokolade zu essen? Auch das liegt am Insulin. Sobald es sich im Körper befindet wird die Produktion von Serotonin angeregt. Serotonin ist bekannt

als Glückshormon. Deshalb kann es dazu führen, dass eure Laune nach einem Stück Schokolade deutlich besser wird. Doch viel Zucker bedeutet demnach auch immer wieder viel Insulin, was wiederum die Bauchspeicheldrüse stark belastet.

Welchen Einfluss hat Zucker auf unseren Körper?

Eine zuckerhaltige Ernährung kann zu Übergewicht führen, eure Zähne schädigen oder im schlimmsten Fall sogar zu Diabetes führen. Denn zu viel Zucker greift den Schutzmangel der Zähne an und ein zu hoher Insulinspiegel verhindert den Fettabbau. Wenn ständig zu viel Zucker im Blut ist, kann das dazu führen, dass die Zellen nicht mehr richtig darauf reagieren. Die Folge ist eine Insulinresistenz. Der Blutzuckerspiegel bleibt dabei so hoch, dass die Bauchspeicheldrüse immer noch mehr Insulin ausschüttet. Hohe Blutzuckerwerte gehen oft mit Bluthochdruck, auffälligen Blutfettwerten und Übergewicht einher. Zucker kann sogar eine Zuckersucht auslösen. Sobald Zucker im Blut aufgenommen wird, wird ein weiteres Glückshormon freigesetzt, das sogenannte Dopamin. Dopamin kann nicht nur durch Zucker freigesetzt werden, sondern auch durch Drogen.

Einige versteckte Zuckerfallen im Überblick

- 1 Tiefkühlpizza Salami – 4,3*
- 1 Becher Fruchtjoghurt 3,5 % Fett (150g) – 8*
- 1 Schokoriegel (50g) – 10,9*
- 1 kleine Flasche Apfelsaft (500ml) – 20*
- Smoothie (Orange, Karotte, Banane, 200ml) – 17*

*Angaben entsprechen jeweils Würfelzuckerstücke pro Lebensmittel

MACHT MIT BEI UNSERER KILOS WEG FÜR DEN GUTEN ZWECK AKTION:

So funktioniert:

1. Ihr meldet euch für unser 4-Wochen-Programm an.
2. Teilnahmegebühr: mind. 1€, gerne kann auch mehr gespendet werden
3. Körpergewicht wird erfasst

4. Mindestens 8 Trainingseinheiten sollten absolviert werden

5. Das Endgewicht wird ermittelt Für jedes verlorene Kilo Körpergewicht spenden wir zusätzlich 2€ an „Pink Ribbon Deutschland“!

Mit eurem persönlichen Erfolg unterstützt ihr Frauen mit Brustkrebs!

MOTIVATIONSSPRUCH

>>Aufgeben ist keine Option!<<

TIPP DES MONATS: HIMBEERE

Himbeeren schmecken nicht nur köstlich, sie schützen auch unsere Körperzellen, können Diabetes, Herzkrankheiten und Krebs vorbeugen. Sie sind sehr kalorienarm (100g = 33kcal), da sie zu 85% aus Wasser bestehen. Trotz ihrer intensiven Süße haben sie relativ wenig Zucker. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen regt die Verdauung an. Zudem enthalten sie viele Vitamine, wie Vitamin B und Vitamin C. Dazu weisen sie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen auf. Ihre Antioxidantien und Farbstoffe, die Flavonoide, haben gesundheitsfördernde Eigenschaften.

Jedoch sind Himbeeren nur wenige Tage haltbar. Am besten werden sie daher frisch und roh gegessen. Im Kühlschrank halten sie sich bis zu drei Tage. Bei der Lagerung muss darauf geachtet werden, dass die Früchte sehr druckempfindlich sind. Sie lassen sich unverarbeitet oder z.B. als Mus gut einfrieren.

Himbeeren können sehr vielfältig verwendet werden. Viele Desserts und Kuchen lassen sich gut mit ihnen zubereiten. Aber auch Pikantes harmoniert gut mit dem Himbeeraroma. So werden z.B. Salate wie Rucola oder Fleisch- und Wildgerichte mit

Himbeeren kombiniert. Auch im Winter kann man Himbeeren genießen. Beispielsweise in Marmelade.

REZEPT:

CHIA – PUDDING MIT HIMBEEREN

Zutaten für 2 Personen:

- 3 EL Chiasamen
- 100ml Mandelmilch
- 100g Beeren, gemischt, TK
- 4 EL Haferflocken
- 20 Himbeeren, frisch
- 3 EL Joghurt, griechisch, 10% Fett

Zubereitung:

Zwei Gläser bereitstellen. Etwa 3 EL Chiasamen auf beide Gläser aufteilen und mit der Mandelmilch übergießen. Etwas verrühren und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Danach die Beerenmischung in der Mikrowelle auftauen lassen und pürieren. Sobald die Samen fest sind, eine dünne Lage Haferflocken drauf verteilen. Danach den griechischen Joghurt über die Haferflocken geben. Als letztes noch das Püree auf den Joghurt. Hierbei vorsichtig sein, denn dieses vermischt sich leicht mit dem Joghurt. Als „Topping“ die frischen Himbeeren darauf geben und fertig ist das Dessert.

