



Die Ernährungsberaterin

Candy Cermak, 37, isst zwischendurch Müsli mit Obst und Joghurt – und sündigt ab und zu abends vor dem Fernseher.

Ernährungsberatung hin oder her: Ich liebe Erdnussflips! Die will ich auch immer im Haus haben. Abends esse ich eine Schüssel beim Fernsehen. Abgesehen davon ernähre ich mich aber eher gesund. Wenn ich einkaufen gehe, achte ich darauf, dass ich Obst und Gemüse kaufe und zwar solches, das gerade hier auf den Feldern wächst. Es ist mir wichtig, mich ausgewogen zu ernähren und regionale Produkte zu kaufen.

Vegetarische Ernährung bei Jugendlichen ist in Ordnung, es sollte nur nicht die extreme, vegane Variante sein. Das ist auf Dauer ungesund, denn es fehlen wichtige Nährstoffe. Ähnlich ist das bei Menschen mit Lebensmittelallergien, doch suchen die sich ihre Ernährung ja nicht aus. In den letzten Jahren haben Erkrankungen wie Laktoseintoleranz oder Glutenunverträglichkeit zugenommen. Klar, durch verbesserte Tests nehmen wir sie stärker wahr als jemals zuvor. Allerdings werden in Lebensmitteln mittlerweile extrem viele Zusatz- und Konservierungsstoffe verwendet – und die verursachen verstärkt Unverträglichkeiten.

Eine Alternative könnten Bio-Produkte sein. Beim Einkaufen

muss man jedoch genau auf das richtige Bio-Siegel achten. Sonst ist nicht garantiert, dass die Lebensmittel aus biologischem Anbau stammen. Am sichersten ist es natürlich, direkt beim Bauern einzukaufen. Wer mit dem Fahrrad hinfährt, der macht nebenbei schon Sport – aus meiner Sicht die

perfekte Kombination. **Denn ohne Sport ist gesunde Ernährung nicht viel wert.** Zweimal in der Woche sollte man sich für mindestens eine halbe Stunde bewegen. Am Besten ist es, wenn man Freunde dabei hat – so kann man sich gegenseitig motivieren. Wenn man das alles beachtet, ist sogar eine abendliche Schüssel Erdnussflips zu verzeihen.



Ob sich Julia, 19, an die Ratschläge der Ernährungsberaterin hält? Fragt sie auf SPIESSER.de, Profilname: Okapiposter



Frau Cermak öffnet ihren Kühlschrank für euch – schaut selbst, ob ihr was Ungesundes darin findet.