



# Was soll auf den Teller?

**Männer lieben Fleisch. Sie essen davon doppelt so viel, wie gesund wäre. Wissenschaftler warnen und empfehlen die Mittelmeerküche**

**V**ielen Männern ist klar, dass sich was ändern muss: 39 Prozent würden gern abnehmen, jeder vierte hat schon einmal eine Diät ausprobiert. Diäten mit begrenzter Dauer sind allerdings genauso sinnvoll, als würde man sich nur drei Wochen lang im Jahr die Zähne putzen: Da bleibt das Gebiss nicht dauerhaft gesund. Damit das Körpergewicht auf gesundem Niveau bleibt, muss die Energiebilanz neutral sein. Im vergangenen Jahr hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) die Referenzwerte angepasst. Täglich 2300 Kilokalorien empfiehlt sie Männern zwischen 25 und 50 Jahren bei geringer Aktivität. Enthält die Nahrung mehr Energie, speichert der Körper den Überschuss als Fett. Bei Männern bevorzugt am Bauch. Und diese „Apfelfigur“ ist gefährlich, warnt Curt Diehm von der Max Grundig Klinik in Bühl: „Bauchfett hat Krankheitswert. Wer es hat, sollte alles versuchen, es abzubauen.“ Die Fettzellen des Bauchraums schütten Botenstoffe aus, die Bluthochdruck, Diabetes und frühzeitige Atherosklerose begünstigen. Wie groß das persönliche Gesundheitsrisiko ist, kann jeder selbst nachmessen: Ab

94 Zentimeter Bauchumfang ist die Lebenserwartung verkürzt. Wer mehr als 102 Zentimeter misst, sollte dringend etwas unternehmen. Schon ein um einen Zentimeter reduzierter Umfang senkt das Risiko für die genannten Erkrankungen um fünf Prozent.

Deutsche Männer verspeisen im Schnitt 1092 Gramm Fleisch und Fleischerzeugnisse pro Woche. Eiweiß ist zwar wichtig, etwa für den Muskelaufbau, die DGE empfiehlt aber lediglich 300 bis 600 Gramm. Auch um den Darm vor Krebs zu schützen, sollten rotes Fleisch und Wurst nicht täglich auf den Teller. Männer trinken sechsmal so viel Bier wie Frauen und doppelt so viel Limonade. Dadurch schaffen sie zwar die empfohlene

Trinkmenge, überschreiten aber den Richtwert für Alkohol. Wer Kräutertee unmannlich findet, sollte vermehrt zu Wasser greifen. Beim Sport eignen sich Saftschorlen oder andere isotonische Getränke, danach kurbelt Schokomilch die Regeneration an: Sie liefert läderten Muskeln Eiweiß und einen Nachschub an Kohlenhydraten.

143 Gramm Obst isst jeder deutsche Mann im Schnitt am Tag. Das ist gerade mal so viel wie ein großer Apfel – und reicht nicht. Die DGE empfiehlt mindestens 250 Gramm pro Tag. Tipp: Pikanter wird der Obstsnack, wenn man Pfeffer drübermahlt. Während Frauen regelmäßig Rohkost knabbern, mögen Männer Gemüse lieber gekocht. 400 Gramm empfiehlt die DGE, die meisten schaffen nicht mal die Hälfte davon. Experten wie Curt Diehm, Sportmediziner und Kardiologe, empfehlen Männern deshalb zur Gesunderhaltung die sogenannte Mittelmeerdiet, die sich an der Ernährungsweise der Südeuropäer orientiert: viel Gemüse und Fisch, wenig Fleisch, Olivenöl, Knoblauch, Brot und auch mal etwas Rotwein. ■

SINA HORSTHEMKE