

PRESSEINFORMATION

SBK empfiehlt: Ausgewogene Ernährung für erfolgreiches Abnehmen

München, 12. Mai 2009 – Im Mai startet traditionell die Freibadsaison. Spätestens jetzt lässt sich das eine oder andere Pfund an Winterspeck nicht mehr verbergen. Folgerichtig haben auch Diättipps seit einiger Zeit wieder Hochsaison. Die Siemens-Betriebskrankenkasse SBK weist darauf hin, dass vor allem die Kalorienmenge entscheidend für den Abnehmerfolg ist. Die Zusammensetzung von Fett, Proteinen und Kohlenhydraten in den Mahlzeiten hat auf den langfristigen Abnehmerfolg keinen Einfluss. Das bestätigt auch die bisher größte Langzeit-Diätstudie „Pounds Lost“, die aktuell veröffentlicht wurde.

Zwei Jahre lang beobachteten Wissenschaftler insgesamt 811 Männer und Frauen um die 50 Jahre, die mit einem durchschnittlichen BMI von 33 an deutlichem Übergewicht litten. Sie ernährten sich über den Zeitraum der Studie gemäß unterschiedlicher populärer Diätansätze, senkten den Anteil der Kohlenhydrate, reduzierten den Fettanteil oder nahmen verstärkt Proteine zu sich. Das Ergebnis: Es ließ sich kein signifikanter Unterschied feststellen, dass eine bestimmte Art der Ernährung die Pfunde schneller purzeln ließ.

Die SBK empfiehlt daher: Das beste Mittel, um dauerhaft und gesund abzunehmen, ist eine ausgewogene Ernährung in Kombination mit regelmäßiger Bewegung. Jeder Diätwillige sollte darauf achten, die Kalorien zu reduzieren sowie wenig gesättigte Fettsäuren und Cholesterin zu sich zu nehmen. Wer dies mit einem Sportanteil von etwa eineinhalb Stunden wöchentlich ergänzt, kann auf diese Weise gesund abnehmen. Abzuraten ist hingegen von einseitigen Diäten, die sich auf einen Bestandteil von Nahrungsmitteln oder gar ein bestimmtes Lebensmittel konzentrieren: Langfristig drohen hier Mangelerscheinungen, die der Gesundheit schaden.



Über die SBK:

Die SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse) ist eine geöffnete, bundesweit tätige Betriebskrankenkasse und gehört mit rd. 720.000 Versicherten und rd. 500.000 Mitgliedern zu den vier größten Betriebskrankenkassen und zu den 25 größten Krankenkassen in Deutschland, bei den bundesweit geöffneten Kassen nimmt sie Platz 10 ein. Die SBK ist mit 76 Geschäftsstellen und rund 900 Mitarbeitern nah bei ihren Kunden. Sie betreut ferner über 71.000 Firmenkunden bundesweit.

Die SBK feierte im Jahre 2008 ihr 100-jähriges Jubiläum. In ihrer 100-jährigen Geschichte stand und steht der Mensch immer im Mittelpunkt ihres Handelns. Sie unterstützt auch heute ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. Beim Wettbewerb „Deutschlands kundenorientierteste Dienstleister“ 2008 ist die SBK die bestplatzierte Krankenkasse. Beim Kundenmonitor 2008 belegte sie einen Spitzenplatz unter den Krankenkassen und gehörte zu den fünf besten Unternehmen über alle Branchen hinweg. Gleichzeitig konnte sich die SBK im Wettbewerb „Deutschlands beste Arbeitgeber“ bereits zum zweiten Mal unter den besten 100 Unternehmen platzieren.

Für Rückfragen:

SBK
Franz Billinger
Pressesprecher
Heimeranstraße 31
80339 München
Telefon: +49 (0) 89 62700-488
E-Mail: franz.billinger@sbk.org
Internet: www.sbk.org

Süddeutscher Verlag onpact GmbH
Franziska Wolschk
Isartalstraße 49
80469 München
Telefon: +49 (0) 89 759 003 -126
Fax: +49 (0) 89 759 003-10
E-Mail: franziska.wolschk@sv-onpact.de
Internet: www.sv-onpact.de