

## Gesund grillen für echte Männer

### Nahrhafte und gesunde Grill-Tipps für die Sommersaison von der SBK-Ernährungsberatung

**München, den 14.06.2016. Gerade jetzt im Sommer entscheiden sich viele Männer, die Ernährung buchstäblich wieder in die eigene Hand zu nehmen und werfen im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon den Grill an. Doch auch wenn das Gegrillte gut schmeckt, gesund ist es oftmals leider nicht. Ernährungsberater Konrad Friese von der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK hat einige Tipps parat.**

Im Sommer werden die Grille in Deutschland wieder auf Hochtouren benutzt und mit allerhand köstlichem Fleisch belegt. Dass vieles, was auf dem Grill landet, sogar gesundheitsschädigend sein kann, wissen die wenigsten. Deftiges, leicht verbranntes Fleisch steht bei vielen auf dem sommerlichen Speiseplan. Ernährungsberater Konrad Friese macht diese Entwicklung Sorgen: „Viele Männer ernähren sich gerade im Sommer ungesünder, sie trinken mehr Alkohol und rauchen häufiger, was zu ernsten Erkrankungen wie hohem Blutdruck, Diabetes oder starkem Übergewicht führen kann.“

#### Geschlechtsspezifische Veranlagung

Aufgrund ihrer Muskelmasse können Männer rund 300 Kilokalorien pro Tag mehr essen als Frauen und trotzdem noch im Rahmen bleiben. Diese Menge steckt jeweils in einem halben Liter Bier, einer Bratwurst mit Brötchen oder vier Rippen Schokolade. Die Folge: Männer langen deutlich mehr zu, was aufgrund der genetischen Situation vor allem am Bauchumfang zu erkennen ist. Außerdem ernähren sich Männer traditionell eher von Fleisch, anstatt Gemüse und Vollkornprodukte auf den Speiseplan zu setzen.

#### Verzicht als Abhilfe?

Laut dem SBK-Ernährungsexperten ist ein selbst auferlegtes Verbot gewisser Speisen immer eine falsche Herangehensweise, frei nach dem Motto: „Wenn ich es nicht haben darf, will ich es umso mehr“. Stattdessen empfiehlt er, bewusster zu essen. Dabei hilft beispielsweise ein Ernährungstagebuch oder – für alle Technik-Begeisterten – eine App wie „Lifesum“.

#### Wie grille ich gesünder?

Um auch im Sommer nicht auf den Grillspaß mit Freunden verzichten zu müssen, gibt es wohl schmeckende Tipps, um auch beim Grillen gesund zu bleiben. Bei der Marinade sollte man anstelle von Butter oder Schmalz, auch wenn es noch so gut schmeckt, eher zu Pflanzenöl greifen. Das hält das Cholesterin niedrig. Die Abwechslung macht's: Verschiedene Gewürze auszuprobieren und das Fleisch nicht nur zu salzen, kann eine geschmackliche Überraschung sein. Außerdem muss es nicht immer nur Fleisch sein: Auch Champignons, Zucchini, Auberginen oder Paprika schmecken gegrillt sehr lecker. Der Einfachheit halber sollte man sie allerdings in einer Grilltasse auf den Rost stellen, um Durchrutschen und Verbrennungen des Gemüses zu vermeiden. „Einfach mehr selbst zubereiten, nicht nur gekaufte Saucen, Salate oder Marinaden verwenden, dann hat man viel mehr Überblick und kann auch beim Grillen bewusst auf gesunde Ernährung achten – und schmecken tut es auch viel besser“, so Konrad Friese.

## **Über Echte Hilfe bei der SBK:**

Bei der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK wird die persönliche Kundenberatung groß geschrieben. Egal ob es um die Suche nach einem spezialisierten Arzt oder einer geeigneten Klinik, einer unabhängige Zweitmeinung oder die Beratung z. B. beim Thema Pflege geht – die vielfältigen Angebote der SBK haben eines gemeinsam: Sie bieten den Kunden Orientierung und zeigen mögliche Lösungswege auf. Dabei helfen die persönlichen Kundenberater der SBK unkompliziert und direkt.

Seit über 100 Jahren steht für die SBK der Mensch im Mittelpunkt. Sie unterstützt ihre Kunden bei allen Fragen rund um die Themen Versicherung, Gesund bleiben und Gesund werden. Dies bestätigen auch die Kunden. So wurde die SBK 2015 zum dritten Mal „Deutschlands beliebteste gesetzliche Krankenkasse“ und erhielt den Deutschen Servicepreis. Beim Kundenmonitor Deutschland belegte die SBK 2015 erneut den Spitzenplatz bei der Kundenzufriedenheit.

## **Für Rückfragen:**

SBK

Siemens-Betriebskrankenkasse

Susanne Gläser

Stab Unternehmenskommunikation

Heimeranstr. 31

80339 München

Tel. +49(89)62700-765

Fax: +49(89)62700-60765

Email: susanne.glaeser@sbk.org

Internet: [www.sbk.org](http://www.sbk.org)

## **Besuchen Sie uns im Internet und diskutieren Sie mit:**



[www.sbk.org](http://www.sbk.org)



[www.facebook.com/sbk](https://www.facebook.com/sbk)



[twitter.com/Siemens\\_BKK](https://twitter.com/Siemens_BKK)