

Medieninformation, 05. Juni 2024, Linz

---

## Snacks & Getränke – so ungesund kann die Fußball-EM sein

Fußballfans können es kaum noch erwarten. Am 14. Juni 2024 startet die Europameisterschaft in Deutschland. Viele Snackhersteller, Getränkekonzerne und Brauereien erwarten sich dadurch ein deutliches Umsatzplus. In diesen vier Wochen steigt nämlich der Konsum an Chips, Limonade, Wein und Bier. Wer allerdings bei jedem Match ins Snack-Sackerl greift und zu viel ungesunde Sachen isst und trinkt, tut seinem Körper nichts Gutes. Diätologin Maria Wolfesberger vom Ordensklinikum Linz Elisabethinen hat ein paar hilfreiche Tipps, wie die EM auch vor dem TV ein Volltreffer wird.

### Wie immer gilt: Alles sollte man in Maßen genießen

Bei insgesamt 51 EM-Partien könnte da so einiges an Knabbergebäck, Fastfood und Getränken in unseren Mägen und schließlich auf den Hüften landen. Wer zum Beispiel 100g Chips (ca. 500 kcal), zwei Bier (ca. 450 kcal) und eine halbe Pizza (ca. 500 kcal) konsumiert, kommt auf 1450 (!) Kalorien pro Match. Über den gesamten EM-Zeitraum von vier Wochen häuft sich da eine gewaltige Menge an ungesunden Lebensmitteln an. *„Der hohe Salz- und Fettgehalt von Knabberzeug, sowie alkoholische und stark zuckerhaltige Getränke können auf Dauer im Körper großen Schaden anrichten. Ein übermäßiger Konsum erhöht das Risiko für Verdauungsprobleme, Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz und Diabetes. Chips, Schokolade, Wein, Bier, Mixgetränke, Limo und Co. sind daher nicht für den täglichen Verzehr geeignet. Zu diesen Leckereien sollte man nur gelegentlich greifen und dann in Maßen“,* rät Diätologin Maria Wolfesberger. Generell ist Fernsehen und Essen eine schlechte Kombination.

### Die besseren Alternativen zu Bier, Chips & Co

Wer beim Fußballschauen oder EM-Public-Viewing nicht auf Snacks oder Alkohol verzichten möchte, könnte zu gesünderen Alternativen greifen. Statt dem kühlen Bier

würde sich ein Sommerspritzer anbieten. *„Ein halber Liter Mineral und ein kleiner Schuss Wein haben gerade mal 45 Kalorien. Zum Snacken sind Nüsse deutlich gesünder als Chips, sie enthalten viele Nährstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Allerdings nicht mehr als eine Hand voll täglich. Zudem sollten sie ungesalzen sein. Auch frisches Popcorn mit wenig Salz oder Chilipulver ist lecker und deutlich gesünder als Chips“*, so Ernährungsexpertin Maria Wolfesberger. Diverse zuckerhaltige und ungesunde Limonaden können durch selbstgemachte Eistees ohne Zucker, ein kaltes Soda-Zitron, Wasser mit Minze, Ingwer oder Limettenscheiben ausgetauscht werden. Ein geschickter Spielzug für alle Biertrinker\*innen wäre alternativ der saure Radler.

### **Gesunde Snacks ohne viel Aufwand zur Fußball-EM**

Jetzt kommt das knackige Gemüse von der Auswechselbank ins Spiel. Davon können wir so viel essen, wie wir wollen. Anstatt das nächste Chips-Sackerl „Sour Cream“ aufzureißen, empfiehlt die Diätologin Maria Wolfesberger Gemüsesticks mit Dip. *„Salatgurken, Karotten, Paprika, Kohlrabi, Stangensellerie oder Kirschtomaten eignen sich perfekt für eine bunte und gesunde Snack-Platte. Vielleicht sogar in den Farben der Lieblingsmannschaft. Zusammen mit einem Joghurt-Dip mit frischen Kräutern und etwas Zitronensaft schmeckt sie einfach gut. Ein möglicher EM-Party-Snack sind auch Oliven ohne Öl, sie enthalten Vitamin E, Folsäure, Beta-Carotin sowie ungesättigte Fettsäuren“*, so die Expertin. Diese gesunden Alternativen überzeugen mit Sicherheit viele Knabberzeug-Liebhaber\*innen. Somit ist eines schon vor dem ersten Anpfiff sicher: dieser Mix ist ein echter Volltreffer.

**Foto (© Ordensklinikum Linz):**

Foto: Diätologin Maria Wolfesberger

**Rückfragehinweis für Journalist\*innen:**

Sven Hammer-Mozer

[sven.hammer-mozer@ordensklinikum.at](mailto:sven.hammer-mozer@ordensklinikum.at)

+43 (732) 7677 – 7932

+43 (664) 8190 796

[www.ordensklinikum.at](http://www.ordensklinikum.at)