

Kalorien-Tipps

Beliebte kulinarische Sünden vieler Berliner sind zweifelsohne die Currywurst und der Döner. Aber Vorsicht, beides sind mächtige Kalorienbomben. Nur wer sich regelmäßig sportlich betätigt, kann ab und zu auch ohne Folgen für das Körpergewicht sündigen. Wir sagen Ihnen, wie Sie die aufgenommenen Kalorien wieder verbrauchen.

Guck mal:
Gesundheit

Vivantes
LEBEN IN BERLIN

Kalorien-Tipps

Nehmen wir mehr Kalorien zu uns, als wir benötigen, werden diese als Fettgewebe gespeichert. Am Anfang jeder sportlichen Betätigung werden jedoch zunächst Kohlenhydrate verbrannt.

Die ungeliebten Fettreserven schmelzen erst nach längerer sportlicher Aktivität.

Was müssten Sie tun, um nach dem Genuss von Currywurst, Döner und Cremetorte die entsprechenden Kalorien wieder zu verbrauchen?

Eine Currywurst (170 g) mit 510 kcal:

- Spaziergehen: ca. 2 ½ h
- Joggen: ca. ¾ h
- Radfahren: ca. ¾ h

Ein Döner (350 g) mit 700 kcal:

- Spaziergehen: ca. 3 h
- Joggen: ca. 1 h
- Radfahren: ca. 1 h

Ein Stück Cremetorte (200 g) mit 640 kcal:

- Schwimmen: ca. 2 h
- Nordic Walking: ca. 1 ½ h

Die Angaben können variieren und sind z. B. abhängig von der Intensität der Aktivität.

Unser Tipp: Treiben Sie regelmäßig Sport, um Ihr Gewicht in der Balance zu halten. Dann können Sie auch einmal sündigen.

Weitere Gesundheitstipps und Ansprechpartner finden Sie unter www.vivantes.de

Guck mal:
Gesundheit

Alle Vivantes Diabetologien im Überblick:
Auguste-Viktoria-Klinikum | Humboldt-Klinikum |
Klinikum Hellersdorf | Klinikum Neukölln