

## Fit, fitter, aber nicht am fittesten



Lebensmittel, die aus Vermarktungsgründen das Label „Fit“ oder „Fitness“ tragen, stehen bei Verbrauchern hoch im Kurs. Eine Studie der Technischen Universität München und der Pennsylvania State University belegt jetzt: Menschen, die eigentlich abnehmen wollen, lassen sich von solchen Etiketten verleiten, mehr zu essen. Darüber hinaus bewegen sich diese Personen weniger als andere, obwohl sie mehr Energie aufnehmen. Das heißt: Sie suchen in der „fitten Nahrung“, die neben gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen einen hohen Fett- und Fruchtzuckergehalt aufweist, einen Ersatz für körperliche Betätigung. Die Autoren der Studie sind sich einig: „Für Menschen, die gerne und vielleicht auch zu viel essen, kommt das Wort „fit“ einem Freibrief gleich.“

(104 Wörter)

*(Mit freundlicher Genehmigung übernommen aus: SBK leben, Magazin der Siemens-Betriebskrankenkasse, Ausgabe 03/2015, S. 24, Originaltitel: „Trügerische Riegel“ - bearbeitet von Christiane Sturz für: [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de))*