

Die Kalorienbombe

Eine Bombe ist immer gefährlich. Eine Kalorienbombe auch – allerdings nur, wenn man eigentlich Gewicht verlieren will.

Sie sind so verlockend: die leckeren Sahnetorten, die süßen Marzipankugeln, die salzigen Paprikachips, Cola, Säfte, fettiger Käse, und, und, und. Doch auf allen steht unsichtbar die Warnung: Vorsicht Kalorienbombe!! Eine Kalorie ist ein Maß für die Energie, die man durch das Essen oder Trinken aufnimmt. Offiziell wird dieses Maß jetzt in „Joule“ gemessen. Umgangssprachlich spricht man aber von „Kalorienbomben“, wenn es sich um Nahrungsmittel handelt, die viele Kalorien haben und auch dick machen. Bildlich gesehen explodiert der Körper wie eine Bombe. Man bekommt starkes Übergewicht. Doch wie bei vielem gilt auch hier: die Menge macht's. Man darf sich auch mal die eine oder andere Kalorienbombe selbst erlauben, sie sich gönnen. Denn das Blöde ist ja: Kalorienbomben sind meistens unglaublich lecker!

*Autor: Benjamin Wirtz
Redaktion: Beatrice Warken*