

PRESSEMITTEILUNG

Studie: Experten warnen vor Billig-Glühwein

Berlin, 10.12.2015. Achtung, Zuckerfalle: Glühwein auf deutschen Weihnachtsmärkten hat bis zu 300 Kilokalorien. Den ungesündesten gibt es in Dresden und Berlin.

Für die bundesweite [Studie des Ernährungsportals nu3.de](http://Studie_des_Ernaehrungsportals_nu3.de) wurden 62 Glühweine auf Weihnachtsmärkte in ganz Deutschland untersucht. Besonders schlecht schneidet der Osten der Republik ab. In Dresden bringt es der Glühwein auf durchschnittlich 256 Kilokalorien, in Berlin auf rund 248 Kilokalorien pro Becher mit 200 ml.

Die Ursache liegt im großen Wettbewerb und Preisdruck, den die Standbetreiber durch höheren Zuckergehalt ausgleichen. Brisant: Zucker macht den Glühwein geschmackvoller und kann mindere Weinqualität überlagern.

Am ungesündesten ist der Glühwein in Dresden: Hier wurde Spitzenwerte bis 301 Kilokalorien gemessen (Berlin: 279 Kilokalorien). Deutlich besser schneiden der Westen und Süden ab: Den durchschnittlich leichtesten Glühwein trinkt man in Köln (201 kcal), Stuttgart (202 kcal) und Frankfurt am Main (205 kcal).

Experten warnen: Billiger Zucker treibt den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe. Sinkt dieser wieder ab, drohen Heißhunger und unkontrollierter Verzehr fettreicher Speisen. Der in Glühwein enthaltene Alkohol hemmt jedoch die Fettverbrennung und schadet so der Figur doppelt.

Als gesunde Alternative empfehlen die Forscher selbstgemachtem Glühwein aus Aroniasaft. Statt Industriezucker können Kokosblütenzucker oder Stevia verwendet werden. Das so entstehende Getränk hat nur 100 Kilokalorien pro Becher sowie zahlreiche Vitamine.

Entwarnung geben die Forscher bei Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen: Bei den auf Weihnachtsmärkten untersuchten Produkten waren deklarierungspflichtige Zusätze in allen Fällen korrekt ausgewiesen.

Platz	Stadt	Kalorien (kcal) pro Glühwein
1	Dresden	256
2	Berlin	248
3	Leipzig	232
4	Hamburg	222
5	Nürnberg	215
6	München	211
7	Dortmund	210
8	Frankfurt am Main	205
9	Stuttgart	202
10	Köln	201

Pressekontakt:

Michael A. P. Divé

Leiter Unternehmenskommunikation

Email: michael.dive@nu3.de

Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

Über nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN:

nu3 ist Europas führender Anbieter für intelligente Ernährung. Bei nu3 finden Kunden für ihr Ziel und ihre Philosophie das passende Produkt in den Bereichen Abnehmen, Naturkost, Sport, Gesundheit und Schönheit. Das nu3-Expertenteam aus Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern und Medizinern sucht ständig innovative Produkte für das wachsende Sortiment mit aktuell rund 6.500 Artikeln. Die nu3 GmbH mit Sitz in Berlin wurde 2011

gegründet. nu3 beschäftigt rund 230 Mitarbeiter und ist in 24 Ländern aktiv.
<http://www.nu3.de>