

Wie groß ist eine ideale Portion?

Mo, 16.03.2020 - 10:14

Untersuchungen aus den USA zeigen, dass die servierten Portionen in den Fast-Food-Ketten heute deutlich größer sind als noch in den 1980er oder 1990er Jahren. Eine Portion, die früher als „normal“ galt, wirkt heute fast schon mickrig, während eine XL-Portion heute Normalität ist. Für die Gesundheit der Konsumenten und Konsumentinnen ist das problematisch. Zum Einen werden heute pro Portion mehr Kalorien, mehr Fett und mehr Salz als früher aufgenommen. Zum Anderen verleiten größere Portionen dazu, über das Sättigungsgefühl hinaus zu viel zu essen.

Doch wie groß ist eine ideale Portion?

„Ein einfaches und bequemes Maß dafür ist die eigene Hand“, erzählt Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Da die Hand mit dem Menschen mitwächst, ist sie als Maß sowohl für Kinder als auch für Erwachsene anwendbar.“

Für Sättigungsbeilagen, Müsli, Frühstücksflocken, Nüsse, Trockenfrüchte, faustgroße Früchte und Gemüse und nicht zuletzt für Süßigkeiten und Knabbereien ist eine Handvoll die ideale Portionsgröße. Ein mittelgroßer Apfel beispielsweise passt gut in eine Hand, gleiches gilt für eine Orange, eine größere Tomate oder eine mittelgroße Karotte. Bei Nudeln und Reis bezieht sich die Menge auf das ungekochte, trockene Produkt. Zwar wird nicht ausdrücklich empfohlen, Süßigkeiten zu essen, aber eine tägliche Menge bis zu einer Handvoll ist akzeptabel, wenn die restliche Ernährung vielseitig und abwechslungsreich ist.

Für Blattsalate sowie kleinstückiges Gemüse und Obst (wie Erbsen, Kirschen, Cocktailltomaten, Beeren) entspricht eine ideale Portion dem, was in die „Schüssel“ aus den beiden gewölbten Händen passt.

Die Fläche der (flachen) Hand dagegen zeigt die ideale Scheibe Brot und die ideale Portion für Fleisch und Fisch an – wobei die ideale Dicke der Breite eines Fingers entspricht.

Für Schokolade und manche Käsearten ist der Zeigefinger ein ideales Maß – vergleichbar mit einer Rippe Schokolade.

Für Streichfette wie Butter oder Margarine gibt der Daumen die ideale tägliche Portionsgröße vor.

Um nicht zu viel zu essen, ist es zudem hilfreich, achtsam zu essen, das heißt, sich Zeit für das Essen zu nehmen und auf die eigenen Körpersignale wie das Sättigungsgefühl zu hören.

