



## Schlanke Schokolade

Der Bedarf des menschlichen Körpers an Mikronährstoffen wie Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien bleibt das ganze Leben in etwa gleich. Bei Diäten verzichtet der Mensch aus verschiedenen Gründen auf bestimmte Nahrungsmittel (Fleisch als Vitamin-B-Quelle, kohlenhydratreiches Gemüse etc.). Dadurch verringert sich die Gesamtmenge der aufgenommenen Mikronährstoffe, obwohl der Bedarf daran wie gesagt gleich hoch bleibt. Das Verringern von kohlenhydratreichem Gemüse bei Diäten reduziert neben den Vitaminen auch die Aufnahme einiger gesunder sekundärer Pflanzenstoffe. In Bezug auf die Bedeutung der sogenannten Flavonoide (Antioxidantien) für die Gesundheit steht die Forschung erst am Anfang. Es verdichten sich aber die Hinweise, dass sie für die menschliche Gesundheit irgendwann so wichtig werden wie die Vitamine. Aber Achtung beim Thema Kakao: Nur dunkle Schokolade (mindestens 80 % Kakaoanteil) liefert die begehrten Inhaltsstoffe.

Wer auch in Diäten nicht auf den gesunden und köstlichen Kakao verzichten möchte, dem sei der **FOREVER Ultra Shake (Art. 325) mit Geschmacksrichtung Schokolade** empfohlen. Er liefert nämlich auch alle Vitamine, Spurenelemente, Mineralien und essenziellen Fette, sodass er als echter Mahlzeiterersatz gilt. Die wenigsten Hersteller von Diät-Shakes nehmen die hohen Produktionskosten eines solchen vollwertigen Lebensmittels in Kauf. Der Kunde verpasst bei diesen billigen „Trittbrettfahrern“ meist die essenziellen Fette in Form der essenziellen Linolsäure. Diät halten, muss also nicht heißen, auf Mikronährstoffe oder gar Kakao zu verzichten.

Ihr Ralf Langner