



„Eine Kugel  
Kalzium bitte.“



### 1. Macht Eis dick?

Jein, denn so einfach ist diese Frage nicht zu beantworten. Oder anders gesagt: Grundsätzlich nur, wenn man zu viel isst. Eine einzige Kugel macht natürlich noch nicht dick. Das Eis gehört aber auch nicht zu den Schlankmachern. Deshalb gilt die Regel: Eis in Maßen genießen.

Und natürlich hängt es immer von der Betrachtungsweise ab. In diesem Fall von den Zutaten. Eis ist nicht Eis. Und wie Sie den vorherigen Fragen und Antworten entnehmen konnten, gibt es viele verschiedene Eissorten, die auf der Basis der verschiedensten Grundstoffe beruhen: Eis auf der Basis von Sahne und/oder Ei enthält relativ viel Fett, ein Frucht-Sorbet liegt da schlankheitstechnisch schon eher auf der sicheren Seite.

Positiv ist, dass z.B. Milchspeiseeis reich an hochwertigen Eiweiß und Kalzium ist, und außerdem viel Natrium, Phosphor, Eisen und einige Vitamine enthält. Doch was so wunderbar gesund klingt, hat auch seine Nachteile: Fast jede Eissorte ist reich an Kalorien, tierischen Fetten und Cholesterin; besonders trifft das zu auf Sanneis, Eiereiscreme und Eiscreme zu. Und wer sich ein Bananensplit mit Sahne gönnt, sprengt damit den Energiegehalt einer Mittagsmahlzeit. Ein Blick in die Zutatenliste auf der Verpackung lohnt sich daher in jedem Fall.

#### Der Energiegehalt einer großen Eiskugel

(etwa 50 g) beträgt bei:

- Milchspeiseeis 43 kcal/175 kJ
- Fruchtis 69 kcal/290 kJ
- Fruchtiscreme 81 kcal/340 kJ
- Einfacheiscreme 102 kcal/428 kJ
- Rahm/Sahneis 111 kcal/466 kJ
- Cremeis 136 kcal/572 kJ



### 2. Wie viele Kalorien hat Eis?



Den geringster. Kaloriengehalt hat das bei Kindern so beliebte Wasser-eis, denn es enthält weniger als 3% Fett und gerade einmal 12% Trockenmasse. Trotzdem heißt das noch nicht, dass man Eis unbedenklich verzehren darf, da es letztendlich auch vom Zuckergehalt abhängt.

Eine Kugel Schokoladeneis mit einem Gewicht von 50 g hat ca. 70 Kalorien, eine Kugel Erdbeereis auf Milchbasis mit einem Gewicht von 50 g hat hingegen nur ca. 40 Kalorien. Daher sind Wasser- und Fruchtis am besten für die schlanke Linie, denn sie enthalten kaum Fett. Eine Portion hat selten mehr als 100 Kilokalorien. Milcheis besteht laut Speiseeis-Verordnung zu mindestens 70 Prozent aus Milch und ist daher kalorienärmer als Rahmeis.

Denn richtig fett wird es eben dann bei Sahne-Eis sowie bei Eis mit Schoko- oder Nusszusätzen. Wer hier ordentlich zuschlägt, hat schnell die Kalorienmenge einer Hauptmahlzeit zusammen. 35 Gramm Zucker und 20 Gramm Fett sind in solchen Sorten ebenfalls keine Seltenheit. Auch viele Eissorten am Stiel enthalten deutlich mehr als 200 Kilokalorien. Mit 350 kcal liegen Kombinationen mit Schokoladenbezug, Schokodrops oder -sauce, Streusel, Kararellklümpchen, Nussplittern) und Sahnehauben an der Spitze der Kalorien-skala und im Bereich einer großen Mahlzeit.

Aber auch zwischen den Sorten ist natürlich ein großer Unterschied: Schokolade, Nuß- oder Karamelleis ist natürlich kalorienreicher als Früchtesorbet oder Fruchtis. Auch beim Eisbecher lautet die Devise für alle Schlankheitsfanatiker: Fruchtis statt Fahmeis, Joghurt statt Sahne, Obst statt Schokolade. Und noch etwas: Haben Sie schon mal geschaut, wie viele Kalorien 100 g Haferflocken oder Müsli haben? - Sie werden staunen! Da könnten Sie auch 3 Kugeln Eis essen!

### 3. Welche Mengen Eis sind medizinisch gesehen unbedenklich?

Zwei bis drei Kugeln Eis am Tag sind in Ordnung. Wer angesichts seines derzeitigen Eis-Konsums um seine schlanke Linie fürchtet, der kann beruhigt sein. Zwei Kugeln Eis am Tag sind erlaubt. Das sind - je nach Sorte - bis zu 150 Gramm und auch kalorienmäßig unbedenklich.



#### 4. Ist Fruchtis gesünder?

Alle Eisarten bis auf Fruchtis, Sorbet und Eis auf Sojabasis, enthalten Milchzucker und Milcheiweiß. Fruchtis ist daher viel kalorienärmer als Milchis.



Viele Früchte sind reich an Vitaminen und halten sich besonders in Sorbets sehr gut. Beispiel Mangos: Die Früchte sind reich an Vitamin A und B. Sie sind gut für Augen, Schleimhäute, Nerven – sie können also den Stress mildern. Im Eis kann also noch reichlich Frucht stecken. Das Fett im Eis hilft außerdem, die fettlöslichen Vitamine besser zu lösen (A, D, E, K). Allerdings enthält nicht jedes Frucht-

eis gleich viele Früchte. Im Zitroneneis ist zum Beispiel nur 10% Fruchtanteil – gleichzeitig – vorgeschrieben. Nur leider findet man heutzutage immer weniger frische Früchte im Eis, zulasten von Halbfertig- und Fertigprodukten. Besonders in Milch- und Cremeis.

#### 5. Ist cremiges Eis besonders fett?

Wer glaubt, dass cremiges Eis besonders fett ist, der täuscht sich. Natürlich ist Fett ein Geschmacks- und Aromaträger. Doch viele Hersteller – gerade von günstigeren Eis – schlagen heute ihr Eis mit kalter Luft auf. Hochwertige Sorten zeichnen sich dadurch aus, dass sie schwerer sind, das Verhältnis von Volumen zum eigentlichen Gewicht der Eismasse nähert sich an. Eine Ein-Liter-Packung (1000 ml) zum Beispiel kann 700 Gramm, aber auch nur rund 500 Gramm Eisgewicht plus Verpackungsmaterial haben. Der Rest ist – tatsächlich – Luft. Die Masse wird mit kalter Luft aufgeschlagen, damit sich – ähnlich wie bei Schlagsahne – der Geschmack entfaltet und das Eis leichter und cremiger wird.



#### 6. Macht Eis einen kalten Bauch und schadet dem Magen?

Dass man vom kalten Eis Bauchweh bekommt, wird oft von Müttern so weitergegeben – allerdings zu Unrecht, es stimmt nicht! Die Mür vom kalten Bauch trifft nicht zu. Speiseeis, das zwar beim Verzehr eine Temperatur von minus zehn Grad hat, schmilzt im Mund auf ca. acht bis dreizehn Grad zusammen, und wenn das Eis die Mitte der Speiseröhre erreicht hat, dann hat es bereits Körpertemperatur. Roschkalte Getränke zu trinken kühlt den Magen viel stärker ab.

#### 7. Bekommt man von Eis Karies?

Die Kariesgefahr bei Eis ist relativ gering im Vergleich zu anderen Süßigkeiten, da sich der Zucker nur in verdünnter Form und nur kurze Zeit im Mund aufhält.

#### 8. Bekommt man Bauchschmerzen, wenn man zum oder nach dem Eisessen etwas trinkt?

Nein, das ist ein weiterer Mythos, mit dem wahrscheinlich viele aufgewachsen sind. Lediglich bei Vorbelastung auf bestimmte Produkte ist es möglich, davon Bauchschmerzen zu bekommen. Menschen, die zum Beispiel an einer Magenschleimhautentzündung erkrankt sind, werden wohl Bauchschmerzen bekommen. Ist man aber gesund und verträgt Eis, ist es kein Problem, Eis zu essen und danach etwas zu trinken.

#### 9. Sind Eiswaffeln gesund?

Eiswaffeln sind unspektakulär. Sie enthalten Mehl, Margarine, Zucker, Eier und Wasser, dazu eventuell noch ein wenig Vanille(aroma). Margarine und Zucker sind nicht unbedingt als Gesundheitsprodukte verschrieben. Margarine enthält meist gehärtete Fette, die auch aus ungesunden Transfettsäuren bestehen können. Durch besondere Herstellungsverfahren wurde deren Gehalt jedoch stark reduziert. Auf jeden Fall liefern Eiswaffeln jede Menge Energie. Aber Eisvergnügen ist nun einmal meist mit einer ordentlichen Zufuhr von Kalorien verbunden. Und in Riesenmengen werden diese Waffeln ja im Allgemenen nicht verzehrt.



### Nährwerte und Kalorien (kcal) Eiswaffeln für Diabetiker je 100 g

Nährstoff	Menge Nährwert	Brennwert	Energieanteil
Gesamt		1.868 Kcal	
		446 Kcal	
Kohlenhydrate	32,0 g	127,9 Kcal	28,7%
Fett	32,5 g	292,4 Kcal	65,6%
Eiweiss	7,2 g	28,8 Kcal	6,5%
Ballaststoffe	1,1 g		
Magnesium	10 mg		
Cholesterin	136 mg		



### 10. Eiskristalle am Speiseeis:

#### Kann man das Eis noch essen?

Bei Wasseris sind die Kristalle am Eis kein Problem, bei Milcheis ist das allerdings ein Qualitätsmangel. Besonders durch Temperaturschwankungen in der Kühlkette oder auch in der Kühltruhe können sich solche unerwünschten Kristalle bilden. Im schlechtesten Fall könnte es auch ein Hinweis auf eine Verkeimung sein, da ein bereits einmal aufgetautes Eis nicht wieder in die Kühltruhe sollte.

### 11. Salmonellen werden in der Tiefkühltruhe abgetötet?

Leider falsch! Kälte tötet Salmonellen nicht, die Bakterien werden nur in ihrer Vermehrung gehemmt. Einmal aufgetautes Eis sollte daher nicht mehr zurück in die Kühltruhe kommen. Besonders leicht verderblich ist selbst produziertes Speiseeis. Es sollte nicht länger als 72 Stunden im Tiefkühlfach aufbewahrt werden.



FAQ EISCREME

### 12. Enthält Eis Vitamine und Nährstoffe?

Generell hängt das natürlich davon ab, welches Eis man isst. Milcheis enthält die Vitamine der Milch, hier besonders die fettlöslichen Vitamine (A, D, E, K) die im Milchfett vorkommen, sowie Vitamine der B-Gruppe (B2, B12). Milcheis enthält darüber hinaus viel Kalzium, Aminosäuren, Magnesium, Eisen und Mineralsalze. Wird von den Herstellern auf Milchfett verzichtet und Pflanzenfett verwendet (Bezeichnung „Eis“), dann sind diese Vitamine natürlich nicht vorhanden. Zur Orientierung sollte man daher die Zutatenliste auf der Verpackung studieren.

Bei Fruchtis hängt es natürlich davon ab, ob überhaupt frische Früchte verwendet werden, oder mit Aromen gearbeitet wird. Bei qualitativ wertvollem Fruchtis mit einem hohen Frucht- oder Fruchtsaftanteil kann schon einmal ordentlich Vitamin C und Kalium geliefert werden.

Ist man Eis, das noch mit richtigen Eiern gemacht wurde, dann legt man in der Vitamin- und Mineralstoffaufnahme ebenfalls kräftig zu. Ein Ei enthält alle Vitamine mit Ausnahme von Vitamin C, sowie eine ganze Reihe von Mineralstoffen. Das schafft kein anderes Lebensmittel. Besonders reichlich enthalten sind die Nährstoffe Vitamin D, Vitamin B12, Biotin, Eisen und Selen.

Vitamine können aber auch zugesetzt werden zB. über Beta-Carotin. Carotine sind natürliche gelbe Farbstoffe, die in vielen Pflanzen (z.B. Möhren, Paprika oder Tomaten) vorkommen. Im Körper wird Beta-Carotin zu Vitamin A umgewandelt und daher auch als Provitamin A bezeichnet. Es gibt drei Carotin-Varianten, von denen fast ausschließlich das Beta-Carotin als Lebensmittelzusatzstoff verwendet wird.



FAQ EISCREME



