

## **PRESSEMITTEILUNG**

# **Die Fress-EM – Bis zu 52.000 Kalorien stopfen Fußball-Fans in sich rein**

*Hamburg, 24. November 2020*

Feierabend, Fernseher an, Fußball-Europameisterschaft gucken. Dabei eine Tiefkühl-Pizza, ein kühles Bier und die EM-Sonderedition Chips. So verbringen derzeit viele Deutsche ihre Abende. Dabei wird klar: Nicht nur ein zu frühes Ausscheiden der deutschen Nationalmannschaft würde uns die Laune vermiesen: Die EM stellt auch unseren Magen – und damit unser Wohlbefinden – auf eine harte Probe.

In 90 Minuten kommt der durchschnittliche Fußballfan schnell auf 1.900 Kalorien (Pizza, Liter Bier, halbe Tüte Chips). Das allein ist schon der durchschnittliche Tagesbedarf eines Erwachsenen (Frauen = 1.900 kcal, Männer = 2.400 kcal). Sollte Deutschland ins Finale kommen, wären das bei sieben Partien bereits 13.300 Kalorien. Wer sich alle Spiele der EM ansieht, nimmt – allein auf der Couch – knapp 52.000 Kalorien zu sich.

„Die EM ist Höchstbelastung für unseren Körper. Gerade in solchen Zeiten müssen wir uns gesund ernähren“, so Iris Lange-Fricke, Ökotrophologin bei EATSMARTER. „Essen wir während der EM viele Fertiggerichte, zu viel Zucker und trinken mehr Alkohol, belasten wir den Körper zusätzlich, besonders wenn die Bewegung zu kurz kommt. Hier wäre gesundes und ausgewogenes Essen empfehlenswerter und figurfreundlicher.“ EATSMARTER, Deutschlands führender Verlag für Ernährung und digitaler Ernährungscoach, hat zu diesem Zweck die [besten EM-Rezepte](#) zusammengestellt

Dabei muss der Fußball-Fan auf Geschmack nicht verzichten: „Beim Thema 'gesunde Ernährung' denkt man immer noch zu häufig an trockenen Magerquark, geschmacksarmen Blattsalat und fades Wasser in rauen Mengen“, erklärt Iris Lange-Fricke. „Doch wenn die Pizza selbst gemacht wird, wird es viel smarter. Auch mit einer bunten Mischung an Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch oder Eiern, guten Ölen und Nüssen kann schnell etwas auf den Tisch gezaubert werden, ohne zum Fertigprodukt zu greifen. Statt Chips schmecken Nüsse oder Oliven lecker. Und die Cola kann durch einen spritzigen Limetten-Drink ersetzt werden.“

## So setzen sich die Zahlen zusammen

Durchschnittliche Nahrungszufuhr für eine Person während eines Fußballspiels:

1L Bier =	400 kcal
1 Pizza =	1.000 kcal
½ Tüte Chips =	500 kcal
	<hr/>
	1.900 kcal

Wenn Deutschland in das EM-Finale kommt, muss die Nationalmannschaft sieben Spiele absolvieren:

1.900 kcal x 7 Spieltage = 13.300 kcal

Wer mehr als ein Spiel pro Tag guckt, kommt auf 49 Spiele. Sollte mehr als ein Spiel am Tag stattfinden, rechnen wir für die weiteren lediglich einen Liter Bier/Cola:

1L Cola = 400 kcal  
27 Spiele x 400 kcal = 10.800 kcal

Für die gesamte EM gilt dann:

22 Spieltage mit Pizza, Bier & Chips	41.800 kcal
+ 1 Liter Cola bei mehreren Spielen pro Tag:	10.800 kcal
	<hr/>
	= 52.600 kcal

## Über EatSmarter

Als **größter Verlag für gesunde Ernährung in der DACH-Region**, mit einer **Community von über 1,6 Millionen Fans**, sorgt EAT SMARTER seit 2009 mit gesunden Rezepten, Artikeln, Ideen und Inspiration für smarte Abwechslung in der Küche. Das kompetente Redaktionsteam aus Ökotrophologen und externen Ernährungsexperten bereitet die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und gesellschaftlichen Trends leicht verständlich auf.

Neben dem großen Online-Portal [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de) mit **über 80.000 smarten Rezepten** und Artikeln rund um das Thema „Gesunde Ernährung“ bietet auch die zweimonatlich erscheinende EAT SMARTER-Zeitschrift tolle Rezept-Ideen, spannende Neuigkeiten und Infos zu den Themen Ernährung, Gesundheit, Reisen, Sport und Fitness.

### Pressekontakt:

MAYR PR  
Markus Mayr  
Brüderstraße 17  
20355 Hamburg  
+49-1512-1141977  
[presse@mayr-pr.de](mailto:presse@mayr-pr.de)

### Weitere Informationen:

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
Milena Schwindt  
Schulterblatt 58  
20357 Hamburg  
Tel. 040 / 22 86 069-61  
[milena@eatsmarter.de](mailto:milena@eatsmarter.de)