

BZfE-Hörfunkbeitrag für Januar 2018

Thema: Gute Vorsätze fürs neue Jahr – Weg mit den überflüssigen Pfunden

Länge: 03: 38 Min.

Anmoderationsvorschlag

Geht es Ihnen jetzt nach den Feiertagen auch so? Da hat man geschlemmt und es sich gut gehen lassen, aber jetzt im neuen Jahr will man endlich Nägeln mit Köpfen machen und ein ein paar überflüssige Pfunde abnehmen. Leichter gesagt als getan, denn Diäten lösen doch letztlich sehr gemischte Gefühle aus. Mühsames Kalorienzählen, Verzicht, komplizierte Diätvorschriften sind da nur drei Stichworte. Mein Kollege Andreas Schulte hat sich über einen Weg informiert, bei dem das alles wegfällt.

Beitrag:

Im Mittelpunkt steht die sogenannte Energiedichte von Lebensmitteln. Das Prinzip ist nicht neu, rückt aber mehr und mehr in den Fokus, denn Wissenschaftler haben erkannt, dass die kontroverse Diskussion um einzelne Bausteine unserer Ernährung nicht zielführend ist. Da muss es nicht um Pro oder Contra Fett oder Kohlenhydrate gehen. Letztlich zählt die Gesamtkalorienaufnahme, betont Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler beim Bundeszentrum für Ernährung.

O-Ton:

„Für Übergewicht gibt es eine Reihe von Ursachen. In der Regel nehmen wir zu, wenn wir unserem Körper langfristig mehr Energie zuführen als wir verbrauchen. Also: Wer ein paar Pfunde loswerden will, muss weniger

Energie zuführen. Und ideal wäre es, wenn wir gleichzeitig durch mehr Bewegung und Sport den Energieverbrauch ankurbeln.“

Also doch mühsames Kalorienzählen und Verzicht?

O-Ton:

„Nein, denn eines ist ganz sicher: Eine dauerhafte Veränderung des eigenen Essverhaltens erreicht man nicht mit fader Schmalkost oder Vorschriften, die von den normalen Gewohnheiten abweichen. Außerdem schränken Diäten die Lebensqualität viel zu sehr ein. Man muss Kalorien einsparen, aber ohne Monotonie und ohne dass dabei der Genuss zu kurz kommt. Zum Beispiel Knabbergebäck durch Rohkost zu ersetzen, ist nun wirklich keine dauerhafte Lösung.“

Man muss sich bewusst machen, wann wir uns eigentlich satt fühlen. Die Regulation von Hunger und Sättigung wird durch ein sehr komplexes System gesteuert. Neben hormonellen Einflüssen spielt auch die Magendehnung eine Rolle. Nervenzellen in der Magenwand registrieren diese Dehnung und senden entsprechende Signale an das Gehirn - wir fühlen uns satt. Wenn man diese Sättigung mit Mahlzeiten erreicht, die weniger Energie enthalten, dann ist man auf dem richtigen Weg. Dazu kommt, dass eine Mahlzeit auch möglichst lange sattmachen soll, damit man nicht nach ein, zwei Stunden schon wieder hungrig wird.

O-Ton:

„Dreh- und Angelpunkt ist die Energiedichte. Wie viel Energie hat ein Lebensmittel pro Gramm. Tortellini mit Käsesauce haben beispielsweise eine Energiedichte von 2,4 kcal/g und eine Portion liefert rund 1205 kcal. Essen Sie die gleiche Menge Tortellini mit Tomaten-Basilikumsauce kommen Sie auf eine Energiedichte von 1 kcal/g und nur noch 535 kcal.“

Nun sind für viele eine Käsesauce mit Kochschinken und eine Tomatensauce aber zwei verschiedene Paar Schuhe.

O-Ton:

„Gut, dann eben ein anders Beispiel: Paniertes Schnitzel mit Paprikasauce und Pommes. Macht zusammen 1015 kcal. Unpaniertes Schnitzel auf Paprikagemüse und Ofenkartoffeln schlagen nur mit 455 kcal zu Buche. Ich behaupte jetzt mal: Der Genuss kommt bei der Variante mit geringeren Energiedichte nicht zu kurz. Gleiches gilt beispielsweise auch für ein Haferflockenmüsli mit Beeren und Milch. Diese Variante hat eine niedrigere Energiedichte als ein Knuspermüsli mit Milch.“

Darüber hinaus werden oft auch die Getränke außer acht gelassen. Ein Kaffee mit Milch und Zucker bringt es auf 0,3 kcal/g. Der Latte Macchiatio mit Zucker dagegen auf 0,6 kcal/g.

O-Ton:

„Wenn Sie dauerhaft abnehmen wollen, kommen Sie um das Energiedichte-Prinzip nicht herum, Denn auch viele Modediäten setzen letztlich darauf, dass Sie weniger Kalorien zu sich nehmen. Nur kommt dann irgendwann der Genuss zu kurz und am Ende stehen Frust und der Rückfall in alte Essgewohnheiten. Fangen Sie mit kleinen Schritten an: Wenn ich mir anstatt der vielen Schokoriegel, die ich täglich im Büro verdrücke, Obst einpacke, habe ich schon viel gewonnen. Niemand muss für immer auf seine geliebten Kekse zum Kaffee oder das Eis an einem heißen Sommertag verzichten - in Maßen ist alles erlaubt.“

Abmoderation:

Weitere Informationen zum Thema Essen finden Sie im Netz auf der Seite www.bzfe.de.