

Kolumne Winterthurer Stadtanzeiger, 12. August 2008

PD Dr. med. Fritz Horber, Spezialist für die Behandlung von Übergewicht an der Klinik Lindberg in Winterthur, schreibt monatlich für den Winterthurer Stadtanzeiger eine Kolumne zum Thema Übergewicht. Die Informationen beruhen auf jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Viel und leicht essen

Von der amerikanischen Ernährungswissenschaftlerin Barbara Rolls stammt die wissenschaftlich erprobte Methode „Volumetrics“, der folgendes zugrunde liegt: Viel und leicht essen, um das Gewicht nachhaltig stabil zu halten.

Ein Sättigungsgefühl kommt zustande, wenn der Magen gut gefüllt ist. Gefüllt heisst, sowohl für den Normalgewichtigen wie für den Übergewichtigen, etwa 1100 Milliliter Inhalt. Früher hat man den Magen mit Nahrungsmitteln gefüllt, welche viel Fasern enthielten, das heisst eine tiefe Energiedichte aufwiesen.

Beispielsweise füllen sechs Schäléli Himbeeren den Magen wesentlich besser als ein einziges Himbeertörtli, doch beide weisen etwa 400 Kalorien auf. Nach dem Himbeertörtli hat man aber nicht genug und riskiert, ein zweites zu essen mit dem Effekt, dass der Magen immer noch nicht voll ist, man aber doppelt so viele Kalorien gegessen hat, ohne entsprechendes Sättigungsgefühl.

Deswegen wäre es wichtig, wenn Sie von allen Nahrungsmitteln die Energiedichte kennen würden. Interessanterweise ist auf den meisten Nahrungsmittelverpackungen die Energiedichte angegeben, nämlich als Kalorien pro 100 Gramm. Idealerweise versuchen Sie von allen Nahrungsmitteln, welche unter 100 Kalorien pro 100 Gramm enthalten, wie zum Beispiel Gemüse oder die meisten Früchte, etwas in Ihren Ess-Alltag einzubauen. Selbstverständlich kann man nicht von Gemüse und Früchten allein leben. Ein optimales Gericht enthält heutzutage 150 Kalorien pro 100 Gramm. Dies können Sie mit den Angaben auf der Verpackung selber zusammenstellen. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Viele Leute essen heute einen Teller Spaghetti Bolognese und tendieren dazu, sich allenfalls ein zweites Mal zu schöpfen. Mischen sie allerdings unter die Spaghetti etwas Broccoli, so senken sie die Energiedichte und füllen ihren Magen mit weniger Kalorien, aber bei ähnlichem Genuss.

Zum Dessert nehmen Leute häufig eine, meistens zwei bis drei Glace-Kugeln. Strecken sie die Glace mit frischen Erdbeeren, werden sie wohl kaum auf die Idee kommen, zwei bis drei Kugeln dazuzunehmen, weil ihr Magen durch die Erdbeeren mit tiefer Energiedichte gefüllt und damit gesättigt ist.

Eines der energiedichtesten Nahrungsmittel ist das Süssgetränk. Zu Süssgetränken gehören neben Coca-Cola, Fanta und Red Bull auch Fruchtsäfte (Orange, Ananas, Apfelsaft etc.). Indem Sie Süssgetränke durch kalorienarme Getränke wie ungezuckerten Tee oder Kaffee, Mineralwasser oder Light-Getränke ersetzen, können Sie viel mehr gesunde Nahrungsmittel zu sich nehmen, ohne an Gewicht zuzulegen.

Fazit: Jeder Übergewichtige sollte flüssige Kalorien weglassen und versuchen, die Energiedichte auf Nahrungsmittelverpackungen zu berücksichtigen mit dem Ziel, auf dem Teller möglichst weniger als 150 Kalorien pro 100 g Nahrung zu sich zu nehmen.

Haben Sie Fragen an Dr. Horber? Senden Sie eine E-Mail

an: schlank.und.rank@lindberg.ch

Ihre Fragen werden innerhalb einer Woche beantwortet.