

SVEN BACH • BENJAMIN BREITMAIER

Abnehmen mit der MINUS-20%-REGEL

Wohlfühlgewicht erreichen
und halten



humboldt

Energiedichte von Lebensmitteln

Nun haben wir also eine Zahl, die angibt, wie viele Kalorien wir jeden Tag zu uns nehmen sollten, damit wir unser Gewicht halten. Die Kalorien alleine machen uns aber nicht satt, und hier kommt die Energiedichte von Lebensmitteln ins Spiel. In Studien wurde gezeigt, dass für die Sättigung entscheidend ist, welche Mengen wir auf dem Teller haben – nicht die Anzahl der Kalorien der Lebensmittel. Sie wissen ja selbst, dass Sie nach einem Teller Gemüsesuppe satt sind, nach einem Stück Schokolade aber nicht. Nicht weniger, sondern anders essen ist der Plan.

Als Energiedichte eines Lebensmittels wird sein Energie- bzw. Kaloriengehalt pro Gewichtseinheit bezeichnet. Wie viel Energie Lebensmittel und Speisen enthalten, hängt maßgeblich von ihrem Wasser- und Fettgehalt ab. So haben Lebensmittel, die viel Wasser und/oder Ballaststoffe enthalten, in der Regel eine geringe Energiedichte – siehe Gemüse. Lebensmittel, die viel Fett enthalten, haben eine hohe Energiedichte – siehe Schokolade.

Sie wissen nun also: Beim Essen können Sie aktiv darauf achten, Lebensmittel mit einer geringen Energiedichte zu sich zu nehmen. Sie fühlen sich dann nämlich trotzdem satt, haben aber auf eine ganze Menge an Kalorien verzichtet.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) erklärt das so: „In Lebensmittel umgerechnet können für eine Energiezufuhr von 150 kcal z. B. sechs Möhren (450 g), zwei Äpfel (250 g) oder 300 g Joghurt mit 1,5 % Fett gegessen werden oder ein halbes Croissant (30 g), eine Laugenbrezel (55 g) oder 130 g Sahnejoghurt. Diese Beispiele zeigen, dass mit der ‚richtigen‘ Lebensmittelauswahl die Energiedichte der Nahrung gesenkt werden kann. Und somit erlaubt eine niedrigere Energiedichte der Lebensmittel, ‚sättigende Mengen‘ bei vergleichsweise geringer Energiezufuhr zu essen. Der Verzehr von gewohnten Portionsgrößen – dann allerdings mit geringerem Energiegehalt – kann nachhaltig helfen, das Körpergewicht zu verringern oder zu halten.“ Fakt ist:



Lebensmittel mit einer geringen Energiedichte machen satt und sind kalorienarm.

Diese Methode ist zwar langsamer als eine „Crash-Diät“ – aber viel gesünder und nachhaltiger!

Das Wissen über unseren tatsächlichen Kalorienbedarf hilft uns dabei einzuschätzen, wo wir uns mit unserem Essverhalten gerade bewegen. Und das Wissen um die Bedeutung der Energiedichte von Lebensmitteln hilft uns dabei, die richtigen Lebensmittel auszuwählen, um uns gesund satt zu essen. All dies berücksichtige ich bei meinem weißen Blatt. Dort steht bei den einzelnen Lebensmitteln keine Kalorienangabe, sondern nur die Menge der empfohlenen Nahrung in Gramm.

Umstände ändern sich, Ihr Grundumsatz auch

Wichtig zu wissen ist auch, dass unser Gesamtenergiebedarf keine starre Größe ist. Vor allem Veränderungen in unserer Lebensweise haben oft große Auswirkungen auf die täglich verwertete Energie. Kara – eine weitere Patientin von mir – machte sich Sorgen um ihren Sohn, der kürzlich ein Studium begonnen hatte. Innerhalb kürzester Zeit hatte der junge Mann merklich zugenommen. Der 28-Jährige hatte ein Problem, dem sich viele Hobbysportler stellen müssen, wenn die äußeren Umstände keine Zeit mehr für zwei- oder dreimal Training die Woche lassen. Problem Nummer 1 ist offensichtlich: Weniger Sport heißt, weniger Energie verbrennen. Problem Nummer 2: Es wird nicht nur weniger Energie verbrannt, der Körper braucht auch weniger Energie durch die verlorene Muskulatur. Sagen wir, unser Hobbysportler hat jeden Tag 3500 Kalorien gemampft – keine Seltenheit bei regelmäßigem Sport. Doch wegen des Studiums blieb ihm keine Zeit mehr für Training. Das heißt, durchschnittlich braucht der Körper pro Tag merklich weniger Kalorien, gleichzeitig wird Muskelmasse abgebaut. Die Muskeln sind aber der Ofen, der unsere Energie verbrennt. Das heißt, wir brauchen weniger Holz, wenn der Ofen kleiner wird, also unsere Muskelmasse abnimmt. Auch wenn Sie in dieses Buch nur kurz reinschauen sollten, merken Sie



Unser Gesamtenergiebedarf ist keine starre Größe.

sich Folgendes: Ein Kilo Muskelmasse verbrennt jeden Tag zusätzliche Kalorien, ohne dass Sie dafür extra etwas tun müssen. Das klingt beim ersten Hören nach nicht wirklich viel. Aber wir wissen: Auf Dauer können auch geringe Unterschiede im täglichen Energieumsatz einiges bewirken. Deswegen empfehle ich meinen Patienten zur Unterstützung der Gewichtsreduktion eher ein durchdachtes Krafttraining als sie jeden Tag auf die Joggingstrecke zu schicken.

Im Umkehrschluss heißt das für unseren 28-jährigen Fußballer, dass das fehlende Muskeltraining durch das Fußballspielen zum Muskelabbau führt und schon allein deswegen weniger Energie verbrannt wird. Er isst jetzt zwar etwas weniger als früher, bleibt aber trotzdem 200 Kalorien am Tag über seinem Gesamtenergiebedarf.

Wir halten fest: Unser täglicher Bedarf an Energie hängt von zwei Stellschrauben ab, an beiden können wir drehen: Die Energie, die wir zu uns nehmen und die Energie, die wir täglich verbrennen. Wenn wir beides kennen, wissen wir auch, wie viel wir jeden Tag zu uns nehmen dürfen, um nicht zuzunehmen, oder im Bedarfsfall abzunehmen. So weit so einfach.

Wie viel dürfen Sie wiegen?

Nachdem ich nun so viel von Übergewicht und Energiebedarf geschrieben habe, schauen wir uns an dieser Stelle kurz an, wo Sie Ihr aktuelles Gewicht einordnen können und welches Gewicht für Sie erstrebenswert sein könnte.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Körpergewicht eines Menschen zu kategorisieren. Am weitesten verbreitet ist der Body-Mass-Index (BMI), der in den Erhebungen der Weltgesundheitsorganisation verwendet wird, um die Entwicklung von Übergewicht zu messen. Bei der Berechnung des BMI wird das



Der BMI ist immer noch die geläufigste Formel zur Einordnung des Gewichts.

Körpergewicht in Bezug zur Körpergröße gesetzt. Zur Berechnung wird dabei folgende Formel verwendet:

Gewicht in kg : (Körpergröße in m)² = BMI
 Beispiel: 73 kg : (1,75 m)² = 23,8 BMI

BMI-Klassifizierung der WHO

KATEGORIE	BMI (kg/m ²)
starkes Untergewicht	< 16,0
mäßiges Untergewicht	16,0–16,9
leichtes Untergewicht	17,0–18,4
Normalgewicht	18,5–24,9
Übergewicht	25,0–29,9
Adipositas Grad I	30,0–34,9
Adipositas Grad II	35,0–39,9
Adipositas Grad III	≥ 40,0

Was sagt der BMI aus?

In der Praxis ist außer dem BMI auch die Fettverteilung im Körper wichtig. Gerade im Bereich von BMI-Werten zwischen 25 und 30 kommt es stark darauf an, wie viel Muskelmasse vorhanden ist und wie viel Fettmasse. So kann es sein, dass ein durchtrainierter Boxer mit geringer Größe einen erhöhten BMI hat, obwohl er nur wenig Fett mit sich herumschleppt. Sein Gewicht resultiert aus der Muskelmasse. Im Großteil der Fälle stellt der BMI aber einen akzeptablen Richtwert dar.

Insbesondere wenn es um die Gesundheit geht, ist der BMI alleine nicht aussagekräftig. So zeigen Studien, dass ein BMI zwischen 25 und 30 – also Übergewicht – keinen signifikanten Einfluss auf die Lebenserwartung und verschiedene Erkrankungen



Ein BMI über 30 wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus.

hat. Gesundheitlich bedeutsam wird ein solches Übergewicht jedoch dann, wenn zugleich andere Erkrankungen bestehen, wie zum Beispiel Diabetes. Unbestritten ist aber, dass ein BMI über 30, also eine Adipositas, negative Auswirkungen auf die Gesundheit und auf die Lebenserwartung hat. Und je höher der BMI, also umso ausgeprägter die Adipositas, umso größer ist das Risiko für Folgeerkrankungen, zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 oder eine Fettleber.

Wie sich das Fett im Körper verteilt

Es gibt noch einen weiteren Aspekt für die Beurteilung, wie gefährlich Übergewicht oder Adipositas ist: Das ist die Verteilung des Fetts am Körper. Studien haben ergeben, dass im Bauchraum abgelagertes Fett weitaus problematischer ist als Fett an anderen Körperstellen. Denn das Fett im Bauchraum umschließt die Organe und wirkt sich stärker auf den Stoffwechsel aus. Bei Männern gilt ein Bauchumfang von über 102 Zentimetern als gesundheitlich bedenklich, bei Frauen sind es 88 Zentimeter.

Um Ihren Bauchumfang zu messen, legen Sie in der Mitte zwischen Beckenkamm und Rippenbogen ein Maßband waagrecht um die Taille. Messen Sie, ohne den Bauch einzuziehen.

Verschiedene Ursachen für Übergewicht

Oben habe ich bereits angesprochen, dass bei der Entstehung und damit auch bei der Bekämpfung von Übergewicht verschiedene Ursachen eine Rolle spielen. Es reicht also nicht, einfach nur Kalorien zu zählen oder die Energiedichte von Lebensmitteln zu kennen. Genauso wichtig ist es, sich anzuschauen, *warum* wir zu viel essen bzw. Dinge essen oder trinken, die uns nicht guttun. Auch die Art der Lebensführung und nicht zuletzt unsere Gene haben Einfluss auf die Entstehung von Übergewicht.