

PROF. DR. MED. MARION KIECHLE | JULIE GORKOW

TAG FÜR TAG LEICHTER

• UNSERE
SCHLANKHEITSFORMEL
FÜR FRAUEN •

Wie neue wissenschaftliche Erkenntnisse
beim gesunden Abnehmen helfen



auseinandersetzt, sollte die Werte kennen - aber bitte ohne sich von ihnen auf Dauer das Leben diktieren zu lassen! Auch wer unter starker Fettleibigkeit leidet, kommt zunächst nicht drumherum, täglich strikt die Kalorien der Nahrung zu checken und zu reduzieren.

Und wie machen Sie das am besten? Bei Lebensmitteln finden Sie die Nährwertangaben im Kleingedruckten einschließlich der Energiewerte in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (KJ) ($1 \text{ KJ} = 0,239 \text{ kcal}$). Keine Angst, Sie müssen sich heute nicht mehr durch endlose Kalorien- und Nährstofftabellen durchkämpfen. Die moderne Technologie kommt uns in Form von Kalorien-Apps zu Hilfe, mit denen man sehr gut einen Überblick über den Energiegehalt und Nährstoffinhalt bekommt. Aber nicht nur Kalorien, Proteine, Kohlenhydrate und Fettanteile werden aufgelistet, sondern man bekommt auch einen guten Überblick über beispielsweise den Zuckeranteil, Ballaststoffe und Vitamine. Kostenfrei und leicht in der Handhabung sind zum Beispiel EasyFit, FatSecret, Fddb oder NoomCoach. Die meisten verfügen auch über einen Barcodescanner für Lebensmittel, was die Eingabe sehr vereinfacht. Sie sind oftmals auch mit Schrittzählern ausgestattet oder mit Health-Apps kombinierbar. Auf diese Weise wird die tägliche Energiebilanz zum Kinderspiel. Unserer Erfahrung nach kann eine solche App gerade am Anfang eine große Hilfe sein und beim Abnehmen richtiggehend motivieren.

Und was ist mit Alkohol?

Sie ahnen es wahrscheinlich schon: Wenn Sie sich mit intelligentem Gewichtsmanagement beschäftigen, sollten Sie auch den Energiegehalt eines ganz bestimmten Lebensmittels vor Augen haben - nämlich den des Alkohols. Alkohol ist, neben seinen schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit, wenn zu häufig und zu viel davon genossen wird, ein Genussmittel mit einem relativ hohen Kaloriengehalt. Ein Gramm Alkohol hat sieben Kilokalorien. Ein Gramm Fett hat neun, ein Gramm Kohlenhydrate und ein Gramm Protein jeweils nur vier Kilokalorien. Ein Glas Wein mit 12 Volumenprozent Alkohol enthält 24 Gramm reinen Alkohol. Dies entspricht 170 Kilokalorien, die allein durch den Alkohol bedingt sind, noch ohne Berücksichtigung des Restzuckergehaltes. Sie kennen doch bestimmt Menschen, die phasenweise im Jahr (meist im Januar/Februar) keinen Alkohol trinken und dabei abnehmen? Jetzt wissen Sie, warum.

Damit haben wir Sie mit den wichtigsten Ernährungsfakten versorgt - und kommen nun zu den vielfältigen Faktoren, die unser Gewicht beeinflussen.

Welche Faktoren beeinflussen das Gewicht?

Sind es Fette, die uns dick werden lassen, oder sind doch Kohlenhydrate die Ursache allen Übels? Was hat es mit dem Mikrobiom auf sich? Und welche Rolle spielen Hormone für unser Gewicht, sind sie doch als »Regisseure des Lebens« bekannt? Wenn sie fehlen oder nicht im Gleichgewicht sind, führt dies zu einer Vielzahl von Erkrankungen. So viel sei schon verraten: Die Auswahl von bestimmten Lebensmitteln bringt die Regie unseres Körpers gehörig durcheinander. Wir schauen für Sie genau hin - und verraten Ihnen, worauf es wirklich ankommt.

MEHR ALS NUR ESSEN

»Du bist, was du isst.« Der Satz galt lange als Maß aller Dinge. Heute verhält es sich eher so: »Du bist, welchem Foodtrend du folgst.« Gegessen wird vegan, ayurvedisch, proteinfixiert, Zuckerverteufelnd, Intervallfokussiert. Unsere Ernährung ist zu einer Mode, zu einer Ersatzreligion mutiert, die Beschäftigung mit der Ernährung ist allseits beliebt und als Hobby akzeptiert. Die bewusste Entscheidung, auf bestimmte Lebensmittel oder Nährstoffe wie Zucker zu verzichten, scheint in den Industrieländern zuzunehmen.

Es kristallisiert sich zudem seit einiger Zeit noch eine weitere wichtige Komponente heraus - der Faktor »Ökologie«. Aktuell wird dies durch die »Fridays for Future«-Bewegung noch verstärkt. Essen ist nicht mehr nur privat. Wo wir Lebensmittel kaufen (Bioladen? Auf dem Markt? Gar im billigen Discounter?) und was wir einkaufen (Gemüse in Plastik eingeschweißt? Einwegverpackungen?), ist längst nicht mehr egal, es ist für viele überaus wichtig geworden. Viele haben dazu eine Haltung entwickelt. Und das ist gut so. Ein gesundes Maß an Bewusstheit, wo und was man einkauft und was man isst, muss sein. Es schult die Achtsamkeit für den gesamten Ernährungsprozess, von der Einkaufsliste bis zum dampfenden Gericht auf dem Teller. Unser Ernährungs- und Einkaufsverhalten betrifft die gesamte Gesellschaft, und zwar auch über die Grenzen Europas hinaus. Das Verhalten jedes Einzelnen hat Auswirkungen auf die Umwelt und deren Ressourcen.

Liegt Ihnen das jetzt schwer im Magen? Muss es nicht. Ein paar Tipps, um sich ökologisch bewusst zu verhalten und gesunde sowie leckere Gerichte zu genießen, erhalten Sie auf [z](#).

Neben den Wissensfragen, die unser Essen betreffen, und den Ernährungstrends, denen wir vermeintlich zu folgen haben - wo bleibt eigentlich der Genuss?

Dauerbrenner Ernährung

Die Geschichte zeigt: Der Trend, sich intensiv mit der Nahrung zu beschäftigen, ist eigentlich gar keiner. Denn schon in der Antike machten sich die Philosophen Gedanken zum Thema Essen. Sokrates zum Beispiel interessierte sich für die Essgewohnheiten seiner Mitmenschen, war gerne auf dem Markt und sprach dort mit Leuten über ihre Einkäufe. Bei Essenseinladungen guckte er interessiert in die Töpfe der Gastgeber. Für ihn war beim Essen der Genuss von großer Bedeutung und er reklamierte, mit wenig Geld könne man durchaus genussvoll essen. Pythagoras sinnierte über Essen und Moral und kritisierte Fleischverzehr, schließlich würde man rein für den Genuss friedliche Wesen töten.

Alles Fragen, die wir uns ebenfalls stellen. Wohltuend ist es, bei Montaigne nachzulesen, wie er mit Nahrung lustbetont wie achtsam umging. Rein aus der eigenen Erfahrung sind bei ihm Ernährungsstrategien festzustellen, die auch

heute noch gelten: »Gänge und Gerichte in Massen sind mir zuwider (...).«, »Ich teile die Meinung mancher Leute, die sagen, Fisch sei leichter zu verdauen als Fleisch«, »Von Jugend an pflegte ich gelegentlich eine Mahlzeit auszulassen, entweder um meinen Appetit auf die nächste zu schärfen (...) oder um meine Kraft zu irgendeiner sei es körperlichen, sei es geistigen Tätigkeit zu erhalten (...)« und: »Die allerschönste Frucht meiner Gesundheit sehe ich in der Lust am Genuss. (...) Wer will, dass ihm eine bestimmte Ernährungsweise zuträglich sei, hüte sich, sie ständig zu befolgen. Wir versteifen uns sonst hierauf und unsre Lebenskräfte schlafen darüber ein.« Wie wahr!

Wie gehen Essen und Genuss zusammen?

Dem Genuss kommt also eine Schlüsselfunktion zu, wie wir es in der Anekdote auf [S. 2](#) bereits angerissen haben. Genießen spielt bei der Ernährung deshalb eine so wesentliche Rolle, weil man festgestellt hat, dass man dadurch langsamer isst, mehr auf Sättigungssignale achtet und generell während und nach der eingenommenen Mahlzeit zufriedener ist. Deswegen: Stellen Sie den Genuss ganz vorne an! Nicht ohne Grund erwähnen wir das sehr weit vorne im Buch - noch bevor es um die eigentlichen Nährstoffe geht. Das mag zunächst merkwürdig anmuten, denn reflexartig denken wir bei dem Thema gesunde Ernährung an Verbote und strikte Regeln. Aber diese sollen nur für einen Rahmen sorgen, die Auswahl der Nahrungsmittel, der Ort, an dem Sie die Mahlzeiten einnehmen, die Menschen, mit denen Sie essen, die Zeit, die Sie sich beim Essen nehmen - all das beeinflusst, ob Sie ein Essen genießen können. Sie profitieren vom Genuss. Und ganz wichtig: Wenn Sie - rein ernährungswissenschaftlich - »sündigen« und ungesunde Dinge wie Bratkartoffeln, Schokotorte oder was auch immer essen: Genießen Sie jeden Bissen. Erlauben Sie sich das. Glauben Sie nicht, weil wir ein Buch über gesunde Ernährung geschrieben und einen normalen BMI haben, würden wir nicht auch zwischendurch richtig genießen. Treffen wir beide uns zum Beispiel in unserem Münchner Lieblingscafé, bestellen wir zum Cappuccino ein Stück Kuchen. Auch während wir über gesunde Ernährung diskutieren. Wir freuen uns vorher darauf und während wir den Kuchen essen, freuen wir uns darüber, wie gut er schmeckt. Und danach sind wir äußerst zufrieden. Schlechtes Gewissen? Nein, gar nicht.

Sie könnten nun denken: Die haben gut reden, die wollen ja auch nicht abnehmen. Wir raten Ihnen nicht nur aus Gründen der Achtsamkeit und Gesundheit dazu, Ihr Essen zu genießen. Unserer Erfahrung nach sollten Sie gerade dann, wenn Sie Gewicht verlieren möchten, auch mal über die Stränge schlagen - mit Essen, das Sie wirklich lieben und das leider nicht gesund ist. Nicht jeden Tag, aber ein-, zwei-, dreimal im Monat. Noch besser: So oft, wie Sie meinen, dass es für Sie bzw. Ihren Körper okay ist. Gerade bei einer Ernährungsumstellung nimmt das viel Druck raus. Sie erhöhen damit auch Ihre Chancen, wirklich auf Dauer durchzuhalten. Denn Ernährung ist eine ganz

individuelle Angelegenheit und Sie sollen lernen, intuitiv zu essen. Dazu gehört vor allem, dass Sie ein Gefühl dafür entwickeln, wann und wie oft Sie Kalorienbomben essen dürfen. Das Essverhalten umzustellen ist ein langfristiges Projekt. Und auf die lange Strecke gesehen wird es Ihnen leichter fallen, überwiegend auf Süßes und Fettiges zu verzichten, wenn Sie sich ein paar »Schlemmertage« herausnehmen.

Und an den übrigen Tagen? Essen liefert uns eine Vielzahl an Nährstoffen, bestehend aus Fetten, Proteinen, Kohlenhydraten und noch einigem mehr. Aber wofür ist jeder Nährstoff zuständig? Wie arbeitet er in unserem System und wo gelangt er hin?

WIE NÄHRSTOFFE DAS GEWICHT BEEINFLUSSEN

Wenn unser Körper gut mit Nährstoffen versorgt ist, laufen die Prozesse wie der Stoffwechsel oder die Verdauung gut - was wiederum entscheidend für unser Gewicht ist. Denn um das Körpergewicht zu halten, müssen Energieaufnahme und -verbrauch ausbalanciert sein. Und das unbedingt mit den richtig ausgewählten Lebensmitteln.

KOHLLENHYDRATE: AUF DIE WAHL KOMMT ES AN

Kohlenhydrate stehen unter Beschuss. Die sogenannten »Carbs« sind als Diät Nährstoff der Dreh- und Angelpunkt diverser Ernährungsempfehlungen. Meist kommen Kohlenhydrate bezüglich des Gewichts nicht gut weg (wie beispielsweise bei der »Low Carb«- oder auch bei der »Paleo«-Diät).

Doch erst einmal halblang: Lassen Sie uns zunächst betrachten, was es mit den Kohlenhydraten auf sich hat. Sie gehören mit Fett und Protein (Eiweiß) zu den Makronährstoffen, die in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind, während unter den Mikronährstoffen Vitamine und Mineralstoffe zusammengefasst werden. Kohlenhydrate werden im Darm aufgespalten, von dort ins Blut abgegeben und erreichen dann die Körperzellen, wo sie verwertet werden. Für das Gehirn und die Muskeln sind Kohlenhydrate eine »Leibspeise«, sie brauchen sie als Energiequelle.

Denken Sie bei Kohlenhydraten an Pasta, Reis und Brot? Richtig, aber auch Obst enthält Kohlenhydrate, denn Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen und die sind reichlich in Obst enthalten. Fruktose (Fruchtzucker) und auch Glukose (Traubenzucker) gehören zu der Gruppe der Kohlenhydrate - beides ist in Früchten enthalten. Glukose befindet sich nicht nur in Trauben, sondern in allen Früchten und auch in Gemüse. Die Kohlenhydratklassiker, die bei Low-Carb-Diäten am meisten verteufelt werden, sind Brot, Reis und Nudeln. Sie enthalten Glukose bzw. genauer gesagt Stärke. Sie besteht aus zig Glukosemolekülen. Alle Zucker bezeichnet man als Saccharide. Und Saccharide sind gleich: Kohlenhydrate. Sie sehen, es dreht sich alles um Zucker. Aber auch der Anteil der Ballaststoffe bei kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln ist für