

# Energiewende für Bauch und Hüfte

Wer nicht zunehmen will, sollte eine einfache Regel befolgen:  
Nicht mehr Energie aufnehmen, als verbraucht wird.

## » ENERGIESPARTIPPS

### Zuhause:

- Ungesüßte Getreideflocken mit frischem Obst und halbfetter Milch frühstücken.
- Um eine Suppe zu binden oder eine Soße anzurühren, statt einer fetten Mehlschwitze Kartoffeln oder Gemüse pürieren.
- Halbfette Milchprodukte statt Vollmilch oder Sahne verwenden
- Kohlrabi-, Möhren-, Paprika- oder Gurkenstücke vor dem Fernseher knabbern.

### Unterwegs:

- Lieber eine Vollkornstange statt Croissant (15-20 g Fett pro Stück!) essen.
- Ein Vollkornsandwich mit Tomate und Mozzarella ist günstiger als eine Rindsbratwurst im weißen Brötchen.
- Mit dem eigenen Lunchpaket bestimmen Sie, was Sie essen, z. B. belegtes Brot mit Quark und Tomate.



Alle Fotos (außer Porträt Prof. Heurner): istockphoto.com

**B**ikini und Badehose bringen es an den Tag: Seit letztem Sommer sind die Speckpolster schon wieder gewachsen. Die Ernährung in der Wohlstandsgesellschaft schlägt sich direkt auf Bauch und Hüfte nieder – schon bei Kindern: Im vierten Schuljahr ist laut einer aktuellen Studie jedes vierte Kind übergewichtig. Der Anteil der dicken Menschen steigt im Jugendlichen- und Erwachsenenalter weiter an. In der Altersgruppe der 50- bis 75-Jährigen ist jeder Dritte nicht nur übergewichtig, sondern mit einem Body Mass Index (BMI) von 30 und mehr fettleibig.

### Pfunde haben Folgen

Ein zu hohes Körpergewicht bedroht unsere Gesundheit massiv. Übergicht und Diabetes hängen besonders eng zusammen: Mit einer ausgewogenen Ernährung und Normalgewicht lassen sich wahrscheinlich neun von zehn Zuckererkrankungen verhindern! Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzinfarkt und der frühe Verschleiß der Gelenke sind weitere häufige Folgen. Auch manche Krebserkrankungen treten bei stark übergewichtigen Menschen häufiger auf als bei Normalgewichtigen.

### Mehr rein als raus

Die inzwischen weltweit zu beobachtende Gewichtszunahme hat seinen Grund: Die Energiedichte unserer Lebensmittel steigt immer weiter an, der Bedarf an Energie sinkt. Wir bewegen uns immer weniger und sitzen immer mehr. Unser Körper, aus früheren Zeiten noch auf Mangel eingestellt, nimmt aber weiter, was er bekommen kann, und baut Reserven auf. Wir werden immer runder.

## Energieturbo Zucker

Unsere Energie beziehen wir aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen. Doch die Art, wie wir uns mit diesen Energiequellen versorgen, hat sich deutlich verändert. Beispiel Kohlenhydrate: „Unser Stoffwechsel ist geschichtlich gesehen auf komplexe Kohlenhydrate programmiert“, erläutert Prof. Dr. Hans Hauner, Ernährungsmediziner der TU München. Komplexe Kohlenhydrate sind beispielsweise Stärke und Mehrfachzucker aus Getreide, Obst oder Gemüse. „Die müssen wir erst einmal mit unseren Verdauungssäften aufspalten, um sie aufzunehmen. Das braucht Zeit und führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel langsam ansteigt und auch langsam wieder abfällt. Der ganze Verdauungsvorgang dauert länger.“ Ganz anders bei Zucker: Der geht schnell ins Blut, sättigt dadurch viel weniger und führt bei gleicher Kalorienzufuhr rascher wieder zu neuem Hunger. Dafür fehlen den allzu süßen Produkten oft die Ballaststoffe von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse, die für Darmflora und Darmfunktion so wichtig sind. Durch den raschen Blutzuckeranstieg wird außerdem viel Insulin freigesetzt. „Das stresst den Körper und begünstigt die Entwicklung von Diabetes“, sagt Hauner.

Dabei ist Zucker in Nahrungsmitteln allgegenwärtig. Süß ist nicht nur schmackhaft, Zucker ist auch billig und ein guter Füllstoff für Lebensmittel. Und so generiert die Nahrungsmittelindustrie immer mehr Produkte, die zur extrem energiereichen Ernährung beitragen – von übersüßten Joghurts bis zu zuckerigen Limonaden.

## Energiedichtes Fett

Fett ist ein hervorragender Energieträger für jeden, der hart arbeitet. Aber in den Mengen, die wir heute konsumieren, geht das über unseren aktuellen Bedarf deutlich hinaus. „Wir hatten noch nie so viel Fett in unserer Kost wie in den letzten drei bis vier Jahrzehnten“, sagt Hauner. Die Folge: Die überschüssige Fettenergie wird im Fettgewebe, aber auch in anderen Organen gespeichert. Besonders ungünstig schneiden dabei die gesättigten Fettsäuren ab. Sie fördern Entzündungen im Körper, verschlechtern die Insulinwirkung und beeinträchtigen die Zusammensetzung der Blutfette. „Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie zum Beispiel in pflanzlichen Ölen oder fettem Fisch haben diese negativen Effekte zum großen Teil nicht“, betont Hauner, „aber sie können bei übermäßiger Zufuhr auch dazu beitragen, dass jemand dick wird.“

Besonders fatal sind laut Hauner die Mischungen von Zucker und Fett, z. B. in Schokolade und Pralinen. „Diese extreme Energiedichte brauchen wir einfach nicht und unser Körper wird kaum mehr damit fertig, wenn man das nicht gut verteilt.“

## Energiebalance finden

Hier und da eine kurze Diät zum Ausgleich für das Energieübermaß zu anderen Zeiten macht wenig Sinn. Eine langfristige Umstellung der Ernährungsweise ohne Verzicht auf Genuss und Freude am Essen ist gefragt. Aber das ist nicht leicht. „Viele Menschen sind nicht wirklich motiviert“, meint Hauner, „Sie wollen zwar abnehmen, aber überlegen sich das nicht wirklich gut.“ Vier Wochen Diät, fünf Kilogramm weniger und dann wieder essen wie zuvor kann nicht funktionieren. Weil die Gewichtsabnahme dazu führt, dass der Energiebedarf geringer wird, muss die Kalorienzufuhr langfristig niedriger werden, um das Gewicht zu halten. Hauner empfiehlt, die Ernährung insgesamt gesünder und kalorienärmer auszurichten. Statt fetter Wurst mageren Schinken, statt Vollmilch halbfette Milch – es gibt viele Beispiele, wie man fettreiche Mahlzeiten entschärfen kann. „Sie können so locker 1000 Kalorien sparen, ohne dass Sie den ganzen Tag über weniger auf dem Teller haben“, betont Hauner.

## So klappt's mit dem Abnehmen

Ob wenig Kohlenhydrate („Low Carb“) oder wenig Fett („Low Fat“) – wie man abnimmt,

### »» BODY MASS INDEX

**BMI = Körpergewicht in kg geteilt durch Körpergröße zum Quadrat**

Untergewicht: BMI < 18,5 kg/m<sup>2</sup>

Normalgewicht: BMI 18,5 bis 24,9 kg/m<sup>2</sup>

Übergewicht: BMI 25 – 29,9 kg/m<sup>2</sup>

Adipositas (Fettleibigkeit): BMI 30 kg/m<sup>2</sup> und mehr



## » AUF SÜSS GEPOLT

Nachgefragt bei Prof. Dr. Hans Hauner, Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin der TU München in Freising, Weihenstephan



### Warum haben wir einen „süßen Zahn“?

Aus evolutionsbiologischer Sicht waren für den Menschen, der sich aus der Natur ernährte, süße Früchte sicher, während alles, was bitter schmeckte oder das Gesicht verziehen ließ, Gifte enthalten konnte und potenziell die Gesundheit bedrohte. Außerdem steht süß für Zucker und Zucker ist der Brennstoff für Nervenzellen. Es könnte also sein, dass der Süßhunger dazu diente, dem Gehirn, dem obersten Regelsystem unseres Körpers, ausreichend Brennstoff zur Verfügung zu stellen. Genau wissen wir das aber nicht.

### Gibt es tatsächlich gute und schlechte Futterverwerter?

Wir Menschen unterscheiden uns vor allem im Energieverbrauch. Der Grundumsatz ist genetisch unterschiedlich und kann selbst innerhalb einer Familie um bis zu 30 Prozent schwanken. Der Anteil dessen, was aus der Nahrung in den Körper aufgenommen wird, ist dagegen relativ einheitlich und liegt zwischen 95 und 97 Prozent.

### Muss es unbedingt „Bio“ sein?

Natürlich nicht. Die konventionelle Landwirtschaft produziert auch gute Produkte. Die Qualitätsstandards sind in allen Bereichen relativ hoch. Vergleichende Untersuchungen zeigen keine großen Unterschiede hinsichtlich Nährwert und Zusammensetzung zwischen herkömmlich produzierten und Bio-Lebensmitteln. Auch bei normal hergestellten Lebensmitteln sind viele Pflanzenschutzmittel und Zusätze heute gar nicht mehr zugelassen. Es gibt weniger Rückstände als je zuvor. Die Kontrollen sind da und der Handel selbst achtet darauf.

Die Erwartung, dass ein Bio-Siegel pure Natur verspricht, ist ein Märchen. Es ist relativ leicht, das europäische Biosiegel zu bekommen. Auch da sind gewisse Zusätze erlaubt und die Verarbeitung ist nicht immer so anders sein als das, was sonst in der Lebensmittelindustrie üblich ist. Die deutschen Siegel, z.B. von demeter oder Bioland, sind da schon wesentlich strenger. Aber selbst in den Biomärkten ist in der Regel nur das europäische Biosiegel maßgeblich.

ist egal, sagt Hauner. Es kommt letztlich nur auf die Energiebilanz an. Deshalb hält er dogmatisch geführte Diskussionen zur richtigen Methode zum Abnehmen für müßig. Allerdings warnt er vor Extremen: „Bei Atkins (Low-Carb-Diät, Anm. der Redaktion) gibt es am Anfang nur 20 Gramm Kohlenhydrate, dafür Fett und Eiweiß unbegrenzt – solche extremen Nährstoffverhältnisse halte ich nicht für gut, obwohl der menschliche Stoffwechsel da sicher sehr anpassungsfähig ist.“ Auch auf die Verteilung der Nährstoffe über den Tag kommt es seiner Ansicht nach nicht an. „Ob man morgens oder mittags nichts oder abends keine Kohlenhydrate isst, dem Körper ist das völlig schnuppe. Bis vor 50 Jahren konnte er es sich gar nicht leisten, wählerisch zu sein.“ Unser Stoffwechsel stellt sich immer sofort darauf ein, was ihm angeboten wird, ganz egal zu welcher Tages- und Nachtzeit. Ratschläge wie der, keine Kohlenhydrate nach 18 Uhr mehr zu essen, sind Unsinn, sagt Hauner. Sie könnten aber doch manchmal funktionieren, weil abends für viele Menschen die Hauptmahlzeit stattfindet. Wenn dann regelhaft weniger Kohlenhydrate gegessen werden, kann das eine ganze Menge an Energie einsparen. Letztlich kommt es aber nicht darauf an, was weggelassen wird, sondern dass am Ende weniger Energie aufgenommen als verbraucht wird.

### Drei Mahlzeiten reichen

Eine Zeit lang wurde noch empfohlen, viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen. Das hat sich geändert. „Viele Zwischenmahlzeiten sind eher ungünstig, weil sie oft nur zusätzliche Energie bedeuten,“ erklärt Hauner. Gegen den Apfel zwischendurch hat er nichts, betont aber, dass der Körper das nicht braucht und solche Zwischenmahlzeiten keine Vorteile haben. Er empfiehlt allen, die auf ihr Gewicht achten wollen, drei Mahlzeiten am Tag. So entsteht dreimal ein Sättigungsgefühl – das fällt den meisten Menschen fürs Abnehmen oder Gewicht halten leichter, als dieselbe Energiemenge auf kleine Portionen zu verteilen.

» Friederike Klein

