

Wie wichtig ist das Frühstück?

Frühstücken wie ein Kaiser

Frühstücken wie ein Kaiser, mittags essen wie ein Bauer und abends wie ein Bettler. Ist das noch zeitgemäß? Wohl kaum. Denn es gibt verschiedene Ernährungstypen, nach denen in durchaus berechnete Frühstückser und berechnete Nicht-Frühstücker unterschieden werden kann.

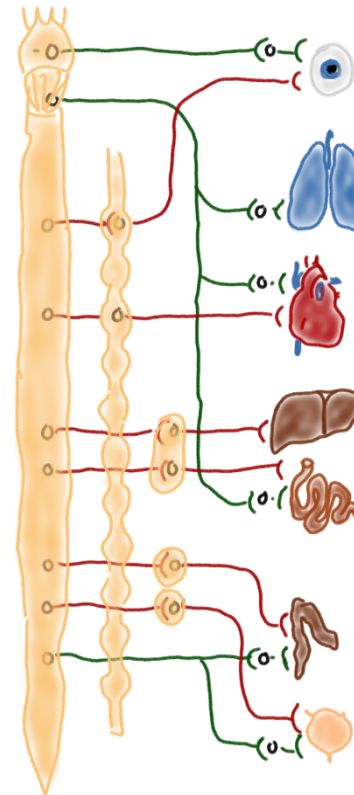
Sympathikus und Parasympathikus

Woran dies im Detail liegt, darüber ist sich die Wissenschaft noch nicht einig. Vermutet wird aber, dass wir je nach Sympathikus- und Parasympathikusaktivität einer zeitlich unterschiedlichen Hunger- und Sättigungsregulation unterliegen können. Wer mit Hunger aufsteht, sollte frühstücken. Wer morgens weder Hunger noch Appetit verspürt, kann auch ohne Frühstück aus dem Haus gehen. Die benötigte Energie zieht der Körper aus temporären Speichern. Diese würden im Extremfall – zum Beispiel beim Langzeitfasten – selbst über einige Wochen ausreichen.

Aber: nicht zum Kalorien sparen geeignet

Entscheidend ist, dass wir über den Tag ein fehlendes Frühstück nicht kompensieren müssen (z.B. mit Heißhungerattacken), dass die Energiebilanz über den gesamten Tag und damit auch die Nährstoffversorgung gewährleistet ist. Wenn wir morgens nichts essen, um Kalorien zu sparen, werden wir am Abend mit Heißhungerattacken bestraft oder essen einfach mehr.

Fazit: Der Verzicht auf das Frühstück ist keine geeignete Methode zum Abnehmen.



- ### Sympathikus
- > verminderte Sekretion von Verdauungssäften
 - > verminderte Darmbewegung
 - > verminderte Speichelsekretion
 - > Appetithemmung
 - > beschleunigte Herzfrequenz

- ### Parasympathikus
- > vermehrte Sekretion von Verdauungssäften
 - > vermehrte Darmbewegung
 - > vermehrte Speichelsekretion
 - > Appetitförderung
 - > verlangsamte Herzfrequenz

Macht Essen nach 18 Uhr dick?

Es gibt viele Gründe für Übergewicht

- optimale Nährstoffaufnahme
- gute Fettspeicherung
- schlechte Fettverbrennung
- geringer Muskelansatz
- Hormonungleichgewicht
- schlechte Hunger-Sättigungs-Regulation
- Gendefekte
- geringe Alltagsbewegung
- wenig Freizeitaktivität
- wenig/ kein Sport
- Immobilität
- hochkalorische Speisen und Getränke
- nährstoffarme Lebensmittel (Nährstoffdefizit)
- zu große Portionen
- Snacking
- häufiger Außer-Haus-Verzehr
- appetitfördernde Zusätze
- Binge-Eating
- chronischer Stress
- Emotionskompensation
- Gewohnheiten
- Werbung

genetische
Faktoren

Bewegung

Ernährung

psycholog.
Faktoren

Einfluss auf Fettverbrennung und Fettbildung

Essen nach 18 Uhr ist allein keine Ursache für eine Gewichtszunahme. Übergewicht entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel verschiedenster Faktoren und unterliegt multiplen Einflüssen. Grundsätzlich lässt sich festhalten, dass jedwede Nahrungsaufnahme (ausgenommen der Genuss von reinem Fett) zu einem Anstieg des Blutzucker- und damit Insulinspiegels führt. Dies wiederum stellt den Körper auf den Modus „Substanz-aufbau“ und hemmt die Fettverbrennung. Da wir abends in aller Regel keine intensive körperliche Betätigung mehr ausführen, werden zu diesem Zeitpunkt aufgenommene Kohlenhydrate in Fett umgewandelt und gespeichert, da diese als Energielieferanten nicht benötigt werden. Durch den Verzicht auf Essen ab einer gewissen Uhrzeit am Abend verlängert sich die nächtliche Fettverbrennungsphase.

Es gibt immer ein Aber

Aber: je nachdem wie viele Mahlzeiten am Tag zugeführt werden, kann eine Abendmahlzeit auch zu späterer Stunde noch sinnvoll sein, um eine ausreichende Zufuhr mit Nährstoffen zu gewährleisten und die nächtlichen Regenerations- und Reparaturprozesse mit den richtigen Werkzeugen und Baustoffen zu gewährleisten. Somit ist über einen langen Zeitraum immer die Gesamtbilanz über den Tag, über Wochen und über Monate für ein stabiles Gewicht entscheidend.

Fazit: Insbesondere der Verzicht auf Kohlenhydrate (Stärke- und Zuckerlieferanten) am Abend kann mit positiven Effekten auf den Stoffwechsel einhergehen.

Was macht eine ideale Mahlzeit aus?

Inhalt: Die richtige Menge

Wollen wir richtig satt werden, brauchen wir ein bestimmtes Volumen und ein bestimmtes Gewicht unserer Mahlzeit. Dadurch nehmen die Magenwand-Rezeptoren eine Dehnung wahr und schicken Signale an das Gehirn. Volumen und Gewicht erreichen wir am ehesten durch weniger kompakte und flüssigkeitsreiche Nahrungsmittel.

Inhalt: Sättigende Nährstoffe

Eiweiße und Fette sättigen (in dieser Reihenfolge) besser als Kohlenhydrate. Letztere erzeugen zwar ein Völlegefühl, dieses ist aber meist nur sehr kurzfristig. Unsere Mahlzeit sollte also genügend Eiweiß und auch gute Fette enthalten. Auch Ballaststoffe tragen zu einer guten Sättigung bei, da diese mit Flüssigkeit aufquellen und das Volumen unserer Speise erhöhen.

Inhalt: Ausreichend Energie

Um richtig satt zu werden, brauchen wir vor allem Energie. Wir sollten daher bei 3 Hauptmahlzeiten täglich darauf achten, dass jede Mahlzeit mindestens 600-800 Kalorien enthält. Je nach Bedarf (z.B. viel Bewegung, schwere körperliche Arbeit) kann diese natürlich auch höher liegen. Aber: auch wer abnehmen will, sollte darauf achten, über den Tag mindestens 1.500 Kalorien aufzunehmen.

Inhalt: Guter Geschmack

Ganz wichtig: schmecken muss es! Schmeckt uns unser Essen nicht, werden wir nicht richtig befriedigt sein.

Menge: je nach Alter und Geschlecht

In erster Linie bestimmen Alter und Geschlecht die Größe einer Portion. Kleine Kinder und ältere Menschen benötigen weniger. Männer benötigen meistens etwas mehr als Frauen, da sie mehr Muskelmasse besitzen und Muskeln deutlich mehr Energie verbrauchen als zum Beispiel Fett.

Menge: je nach Tätigkeit und Bewegung

Neben dem Alter bestimmt vor allem die Tätigkeit, wie viel wir brauchen. Wer körperlich schwer arbeitet, kann neben der Portionsgröße auch die Zusammensetzung variieren. Wer sich viel bewegt, hat in der Regel auch größeren Hunger. Hier ist es wichtig, auf innere Signale zu hören.

Menge: Sättigung

Entscheidend für die Menge bzw. die Größe einer Portion ist auch noch immer, dass wir satt werden. Aber Vorsicht: hier spielt die Zusammensetzung der Mahlzeit eine Rolle. Wir werden von kleinen, kompakten Mahlzeiten (z.B. Burger bei McDonalds) nicht so schnell satt wie von einem Steak mit viel Gemüse bei oftmals gleichem Kaloriengehalt.

Menge: Vorsicht Gewohnheiten und Völlegefühl

Oftmals spielt uns der Appetit einen Streich: wir essen mehr, weil es so lecker ist, dabei hätte auch eine Portion gereicht. Wer sich nicht sicher ist: nach der ersten Portion 10 Minuten warten und erst danach weiter essen.

Fazit: Ausreichend und vielfältig essen, richtig kombinieren!

Wie viele Mahlzeiten sind empfehlenswert?

3 große Mahlzeiten sind günstiger als viele kleine.

Oftmals werden fünf Mahlzeiten angepriesen, manchmal nur drei. Pauschal lässt sich diese Frage nicht beantworten. Für den Stoffwechsel ist wohl günstiger, drei größere Hauptmahlzeiten zu „verkräften“ als viele kleine über den Tag verteilt. Der Blutzuckerspiegel ist bei größeren, geschickt zusammengesetzten Mahlzeiten ausgeglichen. Die Körperzellen schalten nach etwa 4-5 Stunden Nahrungskarenz in eine Art Reinigungsprogramm. Diese Vorteile treten jedoch nur bei einer guten Kombination von Nahrungsmitteln mit einer langanhaltenden Sättigung ein.

Individueller Tagesablauf

Natürlich bestimmt auch der persönliche Tagesablauf, wie viele Mahlzeiten für uns passend sind. Wer im beruflichen Alltag nicht die Möglichkeit einer größeren Mittagsmahlzeit hat, kann auf 2 kleinere Mahlzeiten ausweichen. An den Wochenenden hingegen essen viele nur ein großes, spätes Frühstück und dann erst wieder zu Abend. Auch das ist ok.

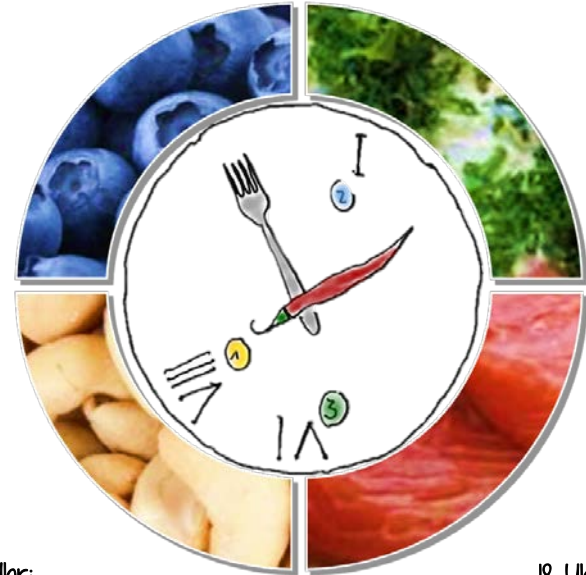
Ausnahmen: bestimmte Erkrankungen

Es gibt jedoch auch Ausnahmen. Bestimmte Erkrankungen wie Bauchspeicheldrüsenentzündungen, Krebserkrankungen oder akute Schübe von chronisch entzündlichen Darmerkrankungen erfordern kürzere Abstände und kleinere Portionen der einzelnen Mahlzeiten.

Fazit: Drei Hauptmahlzeiten sind für den Stoffwechsel meist günstiger. Es muss jedoch auch in den individuellen Tagesablauf passen!

13 Uhr:

Großer Salat mit Rinderbruststreifen, Parmesan und Kräuter-Essig-Öl-Dressing.



8 Uhr:

selbstgemachtes Müsli mit Haferflocken, Nüssen, Blaubeeren und griechischem Joghurt.

18 Uhr:

Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit gekochtem Schinken, einer leichten Sahnesauce und Käse. Dazu passt 1 Glas Wein.

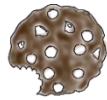
Wie schädlich ist Snacking?



Brezel

300 kcal/ 100 g

<1 g Zucker/ 56 g KH



Schoko-Kekse

440 kcal/ 100 g

9 g Zucker/ 48 g KH



Chips

554 kcal/ 100 g

2 g Zucker/ 45 g KH



Eiscreme

206 kcal/ 100 g

21 g Zucker/ 21 g KH



Burger

225 kcal/ 100 g

4 g Zucker/ 15 g KH



Pommes

292 kcal/ 100 g

2 g Zucker/ 36 g KH



Pralinen

522 kcal/ 100 g

50 g Zucker/ 52 g KH



Gummibärchen

342 kcal/ 100 g

47 g Zucker/ 77 g KH



Karamel-Bonbons

403 kcal/ 100 g

60 g Zucker/ 81 g KH

Chaotischer Insulinspiegel

Wer ständig zwischendurch isst, belastet seinen Insulinspiegel. Da wir in aller Regel keine Gemüsesticks snacken, steigt der Insulinspiegel häufig stark und schnell an. Anschließend sinkt dieser wieder schnell ab – und meist so stark, dass wir erneut Appetit bekommen.

Ungesunde Snacks

Seien es Kekse, Plätzchen, Schokolade, Bonbons, Eis, Brezeln, Chips, Salzstangen, Popcorn, Nachos oder ein Toast mit Nutella – Snacks sind meist ungesund.

Ausnahmen

Wer wirklich zwischendurch einmal Hunger hat, kann auf Nüsse, Käsehäppchen oder Obst mit Joghurt zurückgreifen. Das enthaltene Eiweiß sorgt für eine gute Sättigung. Diese Snacks lassen den Insulinspiegel auch nicht stark ansteigen.

Einfluss auf Mahlzeiten

Wenn wir zum häufigen Zwischendurchessen neigen, langen wir zu den Hauptmahlzeiten meist nicht mehr richtig zu, was die anschließende Snackinggefahr wieder erhöht. Langfristig fehlen uns so wichtige Nährstoffe, die richtige Ruhe zum essen und damit auch eine gute Tagesstruktur mit ausreichend Zeit zum Essen, den richtigen Mahlzeiten und guten Lebensmitteln.

Fazit: Snacks belasten den Stoffwechsel und sind meist ungesund. Im Hungernotfall eignen sich vor allem Nüsse.