

Warum fettarmes Essen nicht schlanker macht

Von Anfang an dick im Geschäft sein – wer möchte das nicht. Die erste Anstellung nach dem Studium bedeutet jedoch häufig zunächst einmal Stress, lange Arbeitstage, unregelmäßiges Essen, wenig Tageslicht sowie kaum Zeit für Sport und mentalen Ausgleich, geschweige denn fürs Gemüseschnippeln und Hühnchenbrustbraten. Alles das und die biologische Tatsache, dass Essen für die meisten Menschen ein wunderbarer Stresslöser ist, kann dazu führen, dass sich in den ersten Jahren im Job neben Berufserfahrung und Überstunden auch „Hüftgold“ ansammelt. Wie lässt sich das vermeiden? Wie wird man Rettungsringe wieder los? Und: Wie bleibt man dabei fit und leistungsfähig?
Von Diplom-Ökotrophologin *Ulrike Gonder*

Hungerkuren, Fasten oder die Mahlzeiten tagsüber einfach ausfallen zu lassen, sind keine guten Ideen. Es gibt nur wenige Menschen, die sich gut konzentrieren und ungestört arbeiten können, wenn sie tagsüber nicht essen. Zudem besteht beim Auslassen von Mahlzeiten die Gefahr, dass die Abende in Heißhungerorgien enden: Wer mit Kohldampf nach Hause kommt, wird sich erfahrungsgemäß kaum die Mühe machen, ein leckeres Fischgericht zu kochen oder Salat zu putzen. Eher werden der Kühlschrank und die Süßigkeitenschublade geplündert, oder man ruft gleich beim Pizzaservice an und überbrückt die Wartezeit mit Chips und einem Glas Wein. Gelegentlich ist auch das in Ordnung, doch auf Dauer sieht eine gesunde Ernährung natürlich anders aus.

Es hilft übrigens nichts, wenn die Chips light sind und der Joghurt fettarm – im Gegenteil! Gerade das Fettsparen hat die Menschheit weder schlanker noch gesünder gemacht. Renommierte Ernährungsforscher wie Walter Willett von der Harvard Medical School sagen heute, der starke Fokus auf das Fett(sparen) habe die Übergewichtsepidemie möglicherweise sogar gefördert und die Wissenschaft davon abgehalten, bessere Alternativen zum In-Form-Bleiben zu erforschen. In der Tat stieg die Zahl der Viel-zu-Dicken und der Diabetiker erst seit den frühen 80er-Jahren sprunghaft an, seit uns kollektiv fettarmes Essen empfohlen wird.

Sicher: Fett hat von allen Nahrungsinhaltsstoffen die meisten Kalorien. Doch deswegen macht Fett nicht automatisch fett – und Fettsparen, so paradox es klingen mag, macht nicht automatisch schlank. Denn wer fettarm isst, muss von etwas anderem satt werden, und das sind meist Kohlenhydrate, also Zucker und Stärke. Die sättigen zwar auch, aber nur kurzfristig. Das Traubenzuckerplättchen für den schnellen Energiekick ist ein typisches Beispiel: Der Zucker gelangt schnell ins Blut, man fühlt sich gleich wieder fit, aber nach kurzer Zeit fällt man ins nächste Hungerloch. Meist folgt dann das nächste süße „Leckerli“, und so sammeln sich mit der Zeit die Pfunde an, auch wenn alles ganz fettarm war.

Auch zum Abnehmen taugt fettarme Kost nur bedingt. Mit etwas mehr Fett und Eiweiß und dafür weniger Kohlenhydraten gelingt es leichter, das haben viele Studien klar gezeigt. Zudem schmeckt es auch besser, denn Fett ist ein wichtiger Geschmacksträger. Ebenso wichtig sind eiweißreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte oder Eier, denn Eiweiß sättigt besonders gut und anhaltend. Das ist wichtig, denn nur wer satt ist, bringt gleichmäßig volle Leistung. Auch wichtig: Gemüse und Salate sollten etwa die Hälfte des Tellers füllen. Sie bringen neben Vitaminen und Mineralien vor allem viel Wasser und Volumen, sodass man mit weniger Kalorien satt wird.

Eigentlich ist alles ganz einfach: Man reduziert die relativ nährstoffarmen Kalorienbomben. Dazu gehören Softdrinks und andere süße Flüssigkeiten, aber auch Brot, Nudeln, Gebäck, Süßigkeiten, Reis und Kuchen. Nährstoffreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Gemüse, Salat, Öl, Butter, Milch und Milchprodukte in der Vollfettstufe, Nüsse, Avocados und Eier darf man dafür reichlich essen. Die machen nicht nur satt, sie versorgen den Körper mit allem, was er braucht: Vitamine, Wasser, Mineralien, Eiweiß und hochwertige Fette. Fette sind lebensnotwendig! Wir brauchen sie fürs Denken und Erinnern, zum Lernen und für die interne Kommunikation des Körpers. Kohlenhydrate braucht der Körper dagegen nicht zwingend, er kann sie zur Not selber machen.

Aber wie macht man das, vor allem, wenn man weder Zeit hat noch Lust verspürt, stundenlang in der Küche zu stehen? Wie immer, wenn man etwas optimieren möchte, ist am Anfang etwas Planung nötig. Das heißt in diesem Fall: Vorräte anlegen, frische Lebensmittel am Wochenende für die





Dick im Geschäft





Ulrike Gonder, Dr. Nicolai Worm: Mehr Fett! Systemed Verlag 2010. ISBN 978-3927372542. 19,95 Euro

Zahlreiche Infos und Artikel finden Sie auf der Website der Autorin: www.ernaehrunggesund.de. Dort können auch ihre Bücher bestellt werden.



„Gegen ein gelegentliches Glas Cola, Limo, Wein, Bier oder einen Energydrink ist nichts zu sagen. Doch wer seinen Energiebedarf damit deckt, darf sich nicht wundern, wenn er zunimmt.“

kommende Woche einkaufen und unterwegs nach kohlenhydratarmen Alternativen Ausschau halten. Es heißt aber auch: So oft wie möglich raus ans Tageslicht gehen und ausreichend schlafen. Tatsächlich helfen Tageslicht und ausreichend Schlaf dem Körper dabei, in Form und gesund zu bleiben. Zudem bauen Bewegung, Licht und Schlaf Stress ab. Das ist enorm wichtig, denn Stress macht manche Menschen dick, und das „Stressfett“, also jene Polster, die sich bevorzugt im Bauchbereich ansammeln, ist besonders ungesund.

Stichwort Vorräte: Man sollte Butter, gute Öle, das heißt mindestens ein kalt gepresstes Olivenöl, Rapsöl, Nüsse, tiefgefrorenes Obst und Gemüse, Tiefkühlfisch und -fleisch, Tomatenpüree, Gewürze und getrocknete oder tiefgekühlte Kräuter im Haus haben. Auch Milchprodukte wie Joghurt, Sahne, Quark, Crème fraîche, Buttermilch und Dickmilch. Sie halten sich im Kühlschrank mindestens eine Woche. Nektarinen, Tomaten, Bananen, Äpfel, Eisbergsalat, Gurken, Radieschen und viele andere Gemüse- und Obstarten lassen sich ebenfalls einige Tage bevorraten, sodass ein Einkauf die Woche meist ausreicht.

Wer hungrig nach Hause kommt, kann mit einem Trinkjoghurt oder einem Glas Buttermilch den schlimmsten Schmachtschmerz bremsen und sich dann ein Essen zubereiten, das den Namen auch verdient. Wer wirklich gar nicht kochen kann oder will, sollte nach Fertiggerichten Ausschau halten, die kein Glutamat und keine teilweise gehärteten Fette enthalten – beides ist ungesund. Auch Fertiggerichte sollten aus Grundnahrungsmitteln bestehen und echte Gewürze sowie reichlich Gemüse enthalten. Es gibt sie, auch im normalen Supermarkt.

Wer in der Kantine isst, hat es meist leicht: Einfach nach Geschmack Suppen, Gemüse, Salate, Fisch, Fleisch aussuchen und Kartoffeln, Nudeln und Reis links liegenlassen oder auf ein Minimum reduzieren. Nicht immer Nachtisch nehmen und wenn, dann eher ein Dessert mit Quark und Früchten als zuckrigen Wackelpudding. Man kann das Dessert auch mitnehmen und zur Kaffeepause genießen, so spart man sich den Kuchen.

Wer viel unterwegs ist, findet an Flughäfen und Bahnhöfen heute ebenfalls kohlenhydratarmer Speisen: Salate, Suppen,

Ulrike Gonder, 50 Jahre, ist Diplom-Ökotrophologin. Sie arbeitet als freie Wissenschaftsjournalistin, Referentin und Dozentin und hat zahlreiche Bücher veröffentlicht. Ihre Zielgruppe sind Ärzte, Ernährungsfachkräfte, Medien und Verbraucher – und wer sich sonst noch für einen genussvoll-kritischen Blick auf Ernährungsthemen interessiert. Außerdem ist sie Mitgründerin des Europäischen Instituts für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.) e.V. www.ernaehrgesund.de



Man nehme:

Clevere Vorräte:

Tiefkühlgemüse, -fisch, -fleisch, Nüsse,
Milchprodukte

Clevere Einkäufe:

einmal wöchentlich frische Lebensmittel

Notration in der Schreibtischschublade:
Studentenfutter, Trockenobst, Wasser,
Müsliriegel

Ausgleich am Wochenende:

Wenn Sie lecker kohlenhydratreduziert und
ausgewogen kochen oder essen gehen

Mehr Sport, Licht und Schlaf statt Stress

Würste (ohne Brötchen), Wraps und Wokgerichte. Zur Not zwei Burger kaufen und je eine Brötchenhälfte liegenlassen. Dazu trinkt man idealerweise Wasser. Gegen ein gelegentliches Glas Cola, Limo, Wein, Bier oder einen Energydrink ist nichts zu sagen. Doch wer seinen Energiebedarf damit deckt, darf sich nicht wundern, wenn er zunimmt.

Auch Sushi ist gut geeignet, es enthält zwar viel Reis, sättigt jedoch hervorragend. Überhaupt ist das Wichtigste, regelmäßig zu essen (egal, ob zwei-, drei- oder viermal), um satt zu sein und nicht vom Heißhunger überrascht zu werden. Im Büro hilft eine Tüte mit Nüssen oder Studentenfutter – nicht zusätzlich gefuttert, sondern als Notlösung, wenn für die Kantine einfach keine Zeit ist.

Apropos Kantine: Wer sich über die Preise dort ärgert oder auch beim Einkaufen zaudert, weil frische Lebensmittel ihren Preis haben, sollte einmal überlegen, wie viel Geld er ohne zu zögern für Coffees-to-go oder für Klingeltöne ausgibt. Unsere Versorgung mit guter Nahrung sollte uns auch etwas wert sein – es ist eine lohnende Investition in die eigene Zukunft. So bleibt man dick im Geschäft, ohne im Geschäft dick zu werden.

