



Die Kalorienlüge - Folge 2

Gewichtsmanagement ist ein multifaktorielles Geschehen

Der menschliche Organismus ist hochkomplex und die Einflüsse auf das Körpergewicht sind vielfältig. Das gilt schon für die Nahrungsaufnahme.

Für eine gesunde Ernährung ist die pauschale Empfehlung auf Basis von Kalorienangaben nicht hilfreich. 500 Kalorien eines Schokoriegels wirken sich völlig anders auf das Hormonsystem, die Sättigung und den Stoffwechsel aus als die gleiche Kalorienmenge in Gemüse. Das liegt an der Nährstoffzusammensetzung und den unterschiedlichen Stoffwechselwegen der genannten Lebensmittel. Nicht alles was wir essen, wird auch verstoffwechselt.

Alter, Körperzusammensetzung, Stresslevel und Darmstruktur

Unser Stresslevel und somit der Zustand des vegetativen Nervensystems spielt eine bedeutende Rolle. Ist dieses System sehr aktiv, nimmt der Darm deutlich weniger Nährstoffe auf als im parasympathischen Zustand.

Im Alltag essen wir im angespannten Zustand zu schnell, kauen zu wenig, schlingen das Essen herunter – in den allermeisten Fällen auch noch eine Fertigmahlzeit. Aus vermeintlichem Zeitmangel geht es nur noch um eine schnelle Sättigung und Nahrungszufuhr. Zu beachten ist dabei, dass der Sättigungsgrad von Essen mit geringer bis schlechter Qualität oft nur von geringer Dauer ist.

Tipps

- Für gesundes Essen den Konsum von Nahrungsmitteln erhöhen, die nährstoffreich sind (saisonal und regional!)
- Vor, während und nach dem Essen stilles Wasser oder Tee trinken
- Bewegen Sie sich viel und nehmen Sie Krafttraining in Ihr persönliches Sportprogramm mit auf
- Bei erwünschter Gewichtsabnahme, die Hälfte einer üblichen Ration auf den Teller füllen und 15 Minuten Essenszeit für diese Menge verwenden (Besteck ablegen beim Kauen)

Bereits ab dem 30. Lebensjahr kommt es zu Körperveränderungen, die Auswirkungen auf unser Gewichtsmanagement haben. Zu deutlich erkennbaren körperlichen Veränderungen kommt es bei Frauen definitiv nach der Menopause und bei Männern ab etwa dem 55. Lebensjahr.

Mit steigendem Lebensalter verändert sich die Körperzusammensetzung, wodurch der Grundumsatz – der Energiebedarf eines Menschen in völliger Ruhe, zwölf Stunden nach Einnahme der letzten Mahlzeit – verringert wird. Der Wassergehalt sowie die Muskelmasse nehmen ab und die Fettmasse nimmt zu. Während der Wassergehalt bei einem Säugling noch ca. 70% des Körpergewichts beträgt, sind es bei Erwachsenen noch rund 54–64% und bei älteren Menschen nur noch 45–50% des Gesamtkörpergewichts. Im Alter kommt es neben der Körperzusammensetzung noch zu vielen weiteren körperlichen Veränderungen wie einer verlangsamten Verdauungstätigkeit, einer Abnahme der Speichelbildung sowie des Geruchs- und Geschmackssinns sowie einem verminderten Durstempfinden.

Aber: Energieverbrauchsrechner sind zu ungenau. Denn unser Energieverbrauch ist nicht nur anhand von Körpergewicht, Geschlecht und Aktivität berechenbar, sondern ist viel komplexer! Vor allem sind eine gesunde Darmstruktur und eine stoffwechselaktive Muskulatur unabdingbar.