VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Essenspausen statt Pausensnacks

In Deutschland leben wir heute wie im Schlaraffenland. Essen ist ständig und fast überall verfügbar. Durch die Arbeit im Homeoffice wird noch mehr gesnackt als sonst. Hierbei werden vor allem Lebensmittel mit hoher Energiedichte bevorzugt. Dies hat negative Folgen für unseren Stoffwechsel. Mit den richtigen Tipps reduzieren Sie die Gefahr von Übergewicht.

Was ist die Energiedichte und die Nährstoffdichte?
Die Energiedichte gibt an, wie viele Kalorien eine bestimmte Menge Lebensmittel enthält. Berechnet wird sie in Kilokalorien (kcal) pro Gewichtseinheit (Gramm oder 100 Gramm) (DGE). Eine **niedrige Energiedichte (< 1,5 kcal/g)** haben Lebensmittel bis 150 kcal pro 100 g.
Eine **mittlere Energiedichte (1,5 - 2,5 kcal/g)** haben Lebensmittel von 150 bis 250 kcal pro 100 g.
Eine **hohe Energiedichte (> 2,5 kcal/g)** haben Lebensmittel mit mehr als 250 kcal pro 100 g.

Entscheidend ist die Zusammensetzung des Lebensmittels. Ein hoher Wasser- und/oder Ballaststoffanteil spricht in der Regel für eine niedrige Energiedichte. Wohingegen Produkte mit hoher Energiedichte viel Fett und Zucker und wenig Wasser und Ballaststoffe enthalten und zudem meist stark verarbeitet sind.

Tabelle: Energiedichte verschiedener Lebensmittel im Vergleich

Lebensmittel	**Energiedichte (kcal/g)**	**Lebensmittel**	**Energiedichte (kcal/g)**
Frischkornbrei mit Joghurt und Obst	0,7	Cornflakes	3,5
Joghurt, 1,5 % Fett	0,5	Sahnejoghurt, 10 % Fett	1,2
Kartoffeln	0,7	Pommes	3,3
Schinken (gekocht)	1,4	Salami	4,0
Tomatensoße	0,6	Tomatenketchup	1,2
Hefezopf	2,8	Croissant	5,1
Schokopudding	1,2	Schokolade	5,0

Quelle: DGE und Heseker/Heseker „Die Nährwerttabelle“

Damit ein Sättigungsgefühl eintritt, kommt es also nicht auf die Kalorienanzahl, sondern auf die Gesamtmenge der konsumierten Lebensmittel an. Es sollte **nicht weniger**, **sondern das Richtige** gegessen werden. Wählen Sie also Nahrungsmittel mit geringerer Energiedichte aus, dann können Sie mehr essen und werden schneller satt.

Die Nährstoffdichte ist das Verhältnis von Nährstoffgehalt eines Lebensmittels zu dem Energiegehalt des Lebensmittels. Nahrungsmittel mit einer hohen Nährstoffdichte enthalten somit viele Nährstoffe und sind gleichzeitig energiearm. Hierzu zählen vor allem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.

Energiebilanz

Um sein Körpergewicht zu halten, muss die Energiebilanz ausgeglichen sein. Dies ist der Fall, wenn die Energieaufnahme dem Energieverbrauch entspricht. Ist der Energieverbrauch höher als die Energiezufuhr nehmen wir ab. Ist die Energieaufnahme allerdings größer als der Energieverbrauch kommt es zu einer Gewichtszunahme.

Eine Orientierung, ob Sie Übergewicht haben, gibt der **Body-Mass-Index** (BMI). Er wird wie folgt berechnet: Körpergewicht in kg / (Körpergröße in m)^2 = BMI. Beträgt der BMI 18,5 – 24,9 sind Sie normalgewichtig. Ist der BMI niedriger als 18,5 liegt Untergewicht vor. Ab einem BMI-Wert von 25 spricht man von Übergewicht. Krankhaftes Übergewicht (Adipositas) beginnt ab einem BMI von 30.

Wirkung auf den Stoffwechsel

Ein wichtiger Faktor zur Einschätzung der Gefährdung durch Übergewicht ist allerdings die **Fettverteilung**. Befindet sich das zusätzliche Fett an Oberschenkeln und Po, ist das Übergewicht weniger gesundheitsschädlich (Birnentyp). Liegt das Fett vor allem am Bauch (Apfeltyp), steigt das gesundheitliche Risiko. Meist sammelt sich hier das Fett um die inneren Organe in der Bauchhöhle an (viszerales Fett). Dieses **Viszeralfett** ist stoffwechselaktiver und setzt daher mehr Botenstoffe frei. Diese Botenstoffe fördern Entzündungen im ganzen Körper (stille Entzündungen), erhöhen den Blutdruck und setzen die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin herab. Diese sogenannte Insulinresistenz kann sich über einen längeren Zeitraum zu einem Diabetes mellitus Typ 2 entwickeln. Je mehr Bauchfett, desto größer ist außerdem das Risiko für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt und Schlaganfall.

Das freut den Stoffwechsel:

- Essen Sie **mehr Lebensmittel** mit **geringerer Energiedichte**.
- Bauen Sie möglichst **in jede Mahlzeit** mindestens **eine Gemüseportion** ein.
- **Trinken Sie ausreichend**, hauptsächlich **kalorienfreie Getränke**.
- Nehmen Sie sich Zeit und **genießen Sie** Ihre Speisen.
- Legen Sie **regelmäßige Essenspausen** (4-5h) zwischen den Mahlzeiten ein.
- Sorgen Sie für **mehr Bewegung**. Dies fördert den Muskelaufbau und den Kalorienverbrauch.

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren 15 Beratungsstellen in Bayern

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Landesgeschäftsstelle: Dachauer Straße 5, 80335 München, Tel. 089 51518743

www.verbraucherservice-bayern.de www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Stand Juni 2022