

# Lebensmittel zum Abnehmen

## Energiedichte - was steckt dahinter?

Sich satt essen und trotzdem abnehmen - das funktioniert mit Lebensmitteln, die eine geringe Energiedichte haben.



Foto: Steven Krug/Corbis

Energie ist unser Motor. Damit er richtig läuft, essen und trinken wir. Allerdings neigen wir dabei zum Übertreiben - und kriegen prompt die Quittung: Speckröllchen. Denn im Körper geht keine Energie verloren. Was wir zu viel essen, wird als Fett gespeichert. Wer abnehmen will, versucht nun meist, Kalorien zu sparen, indem er weniger isst. Untersuchungen zeigen, dass es am sinnvollsten ist, sich satt zu essen und dabei Kalorien zu sparen. Dahinter steckt das Prinzip der niedrigen Energiedichte (ED). Vorteil: Man braucht nicht auf Lieblingsgerichte oder -snacks zu verzichten.

Was hat es mit diesem Prinzip auf sich? Die Mahlzeiten sollten möglichst wenig Kalorien pro Gramm oder Portion liefern. Lebensmittel mit geringer Energiedichte sind in der Regel sehr wasserhaltig. Und das eingebaute Wasser sättigt gut. Denn eine Diät ist nur erfolgreich, wenn man auf nichts verzichten muss. Generelle Verbote einzelner Nährstoffe oder Lebensmittel funktionieren auf Dauer nicht. Verboten man sich Fett, isst man mehr Kohlenhydrate - und umgekehrt. Am Ende sind deutlich mehr Kalorien zusammengekommen als ohne Beschränkungen - weil das Tauschgeschäft nicht stimmt.

## Haben Kalorien jetzt ausgedient?

Nein. Sonst hätten wir keinen Überblick über Soll und Haben unserer täglichen Energiebilanz. Überholt ist aber, sich beim Essen allein an Kalorien zu orientieren. Denn eine Zahl wie 500 oder 1000 sagt nichts darüber, ob wir damit auch satt werden. Dafür ist die Nahrungsmenge maßgeblich, die Magendehnung löst das Sättigungssignal aus.

Offenbar funktioniert unser Signalsystem ziemlich zuverlässig. Wissenschaftler der TU München haben herausgefunden: Wir essen täglich immer etwa die gleichen Mengen zu den drei Hauptmahlzeiten, schwanken aber erheblich in den Kalorien, die wir über den Tag zu uns nehmen. Das liegt vor allem an Snacks, die on top kommen: der Kuchen am Nachmittag, die Chips am Abend zum Beispiel. Umso wichtiger, sich bei den Hauptmahlzeiten richtig satt zu essen. Bei einer Nahrungsmenge von 300 bis 500 Gramm fühlen wir uns satt und zufrieden. Wer, um abzunehmen, ständig weniger isst, vielleicht gar FdH macht, den plagt der Hunger, und die Diät muss zwangsläufig scheitern.

Nicht weniger, sondern anders essen ist der Plan. Und dabei Vorlieben berücksichtigen. Ein Beispiel: Wer gern Wurstbrot isst, wird sich ungern stattdessen für Obst entscheiden. Eher für ein Schinkenbrot. Zum Vergleich: Eine dicke Scheibe Vollkornbrot (40 Gramm) mit 35 Gramm Salami belegt, ergibt eine Essensmenge von 75 Gramm und liefert 210 Kilokalorien; Energiedichte: 2,8 kcal/Gramm. Die Brotscheibe etwas dünner (25 Gramm) und dafür mit üppigen 50 Gramm Schinken belegt, ergibt ebenfalls 75 Gramm Menge bei nur 110 Kilokalorien und einer Energiedichte von 1,5 kcal/Gramm. Gut belegtes Brot, weniger Kalorien - klingt überzeugend. Besonders, wenn man diese Rechnung aufmacht: Würde man jeden Tag zwei Salamibrote essen, hätte man im Vergleich zum Verzehr von zwei Schinkenbroten nach einem Jahr 73 000 Kalorien mehr aufgenommen - das entspricht zehn Kilo Fettgewebe. Ups!

## Wie berechne ich die Energiedichte?

Die Energiedichte wird berechnet, indem man den Kaloriengehalt einer bestimmten Menge eines Lebensmittels durch sein Gewicht teilt. Beispiel: 30 Gramm Kochschinken haben 38 Kilokalorien.  $38 \text{ geteilt durch } 30 = 1,3$  - das ist die Energiedichte. Was aber bedeuten nun Zahlen wie 1,5 oder 2,8? Wann ist eine Energiedichte niedrig, wann hoch?

- **niedrige Energiedichte: bis 1,5 kcal/Gramm** - das bedeutet: Genuss ohne Grenzen. Aber achten Sie - wie immer - auf eine gute Mischung. Damit Sie das ganze Spektrum an Vitaminen und Mineralien zu sich nehmen. Kiloweise Obst zu essen wäre zu einseitig.
- **mittlere Energiedichte: von 1,6 bis 2,4 kcal/Gramm** - das beutet: Okay, wenn die Portion stimmt. Wenn Sie Lebensmittel mit mittlerer Energiedichte wählen, sollten Sie keine zu großen Portionen davon essen und eventuell noch etwas aus dem niedrigen Bereich dazuwählen. Entscheiden Sie nach Appetit, was passt. Großer Hunger: eine halbe Meeresfrüchte-Pizza, dazu Salat oder Obst. Kleiner Hunger: ein Hamburger (ohne Käse) ohne etwas dazu.
- **hohe Energiedichte: ab 2,5 kcal/Gramm** - das beutet: Stopp bei Lebensmitteln aus diesem Bereich. Bitte nur in kleinen Portionen genießen und dann immer von Produkten mit niedriger ED begleitet. Stehen gerade Lebensmittel mit hoher ED oft auf Ihrem Speiseplan? Dann schauen Sie mal, ob Sie nicht ungünstige gegen weniger ungünstige Produkte ersetzen können. Beispiele: Statt eines panierten Schnitzels mit einer Energiedichte von 3,2 kann es mal ein Toast Hawaii sein (2,6), statt der Tafel Vollmilchschokolade (5,3) ein Stück Sachertorte (3,3). (*Quelle: Else-Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin, TU München*)

Wenig überraschend: Ganz vorn bei den Guten sind Gemüse (0,2 kcal/Gramm) und Obst (0,5 kcal/Gramm), auch mageres Fleisch kann sich sehen lassen (1,2 bis 1,4 kcal/Gramm). Abgeschlagen: Süßigkeiten und Gebäck, die erreichen Werte von 4 oder 5 - ist ja auch so gut wie kein Wasser drin und obendrein viel Fett.

**Faustregel:** Je wasserreicher und fettärmer ein Lebensmittel, desto geringer die Energiedichte und desto besser für die Figur.

## Sonderrolle flüssige Kalorien

Laut Energiedichte wären auch Cola, Saft oder Fruchtmolke im grünen Bereich, steckt ja jede Menge Wasser drin. Doch diese Getränke machen nicht satt und enthalten Zucker. Anders als bei fester Nahrung hat der Magen mit Flüssigkeiten keine Arbeit und reicht sie gleich weiter. Die Kalorien aber bleiben "hängen", und da kann was zusammenkommen.

Ein Liter Orangensaft oder Cola trinkt sich schnell weg, und schon sind 420 Kalorien aufgenommen - so viel, wie eine Portion Spaghetti Napoli hat, und die macht deutlich besser satt! Deshalb: rote Karte für Säfte und Softdrinks während einer Diät. Nur kalorienfreie Getränke sind unbegrenzt okay, auch Buttermilch oder Kefir, die man nicht in rauen Mengen trinkt.

Eine Zwitterrolle spielen Joghurtdrinks, Smoothies, Cappuccino, Kakao. Da stecken zum Teil zwar nicht gerade wenig Kalorien drin, aber dank Eiweiß oder Fruchtstückchen machen sie nicht so schnell wieder hungrig wie Säfte und Limos. Auch sind sie ja keine wirklichen Durstlöscher. Also "Gelb", weil wir nicht so viel davon trinken sollten. Wichtig dabei: Milchdrinks, Smoothies & Co sollten möglichst fettarm sein und keinesfalls Zucker enthalten - achten Sie also aufs Etikett.