



[Hamburger Morgenpost 06.09.18](#)

[Ratgeber](#)
[Gesundheit](#)

Kauen, trinken, Pausen

Diese Fehler machen wir alle beim Essen

Wer sich wirklich gesund ernähren möchte, sollte nicht nur darauf achten, was er isst - sondern auch wie.

Viel Obst und Gemüse, wenig Zucker und Frittiertes: Fast jeder weiß, dass das gesund ist. Aber wenn es darum geht, zu welcher Zeit und in welchem Tempo man essen sollte, wird es schon schwieriger. Wie oft am Tag soll man denn nun essen? Und wie lange muss man auf einem Käsebrod herumkauen?

„Man kann den Stoffwechsel mit einem Kamin vergleichen“, sagt Heiko Griguhn, Ernährungswissenschaftler und Heilpraktiker aus Nortorf. „Er muss regelmäßig Nachschub erhalten, damit er gut funktioniert.“ Deshalb ist es aus Sicht des Experten gesund, häufig zu essen – gerne fünf bis sieben Mal am Tag.

Wer abnehmen will, muss essen

Gerade Menschen, die Gewicht reduzieren möchten, machen Griguhn zufolge oft den Fehler, dass sie zu selten essen. Gibt es zu lange Phasen ohne Mahlzeit, ist das für den Körper ein Signal, dass Nahrung knapp ist. Außerdem greift eher zu Fastfood oder Süßigkeiten, wer völlig ausgehungert von der Arbeit kommt. Mit einer Zwischenmahlzeit am Nachmittag lasse sich dieses Stoffwechsellief vermeiden.

Das alles klingt logisch – es gibt aber auch Gegenpositionen. Manche Menschen schwören auf das sogenannte Intervallfasten, andere essen lieber ganz klassisch drei Mal am Tag. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) schließt sich keiner der Positionen an. Es gebe schlicht zu wenig aussagekräftige Studien, um eine Empfehlung auszusprechen.

Entscheidend für ein gesundes Gewicht ist, dass man nicht mehr Energie zu sich nimmt, als

man verbraucht. Auch Ernährungswissenschaftler Griguhn betont: Was jemand snackt, ist wichtig: „Zwischen Frühstück, Mittagessen und Abendessen können es kleine Portionen Gemüse oder andere Snacks sein.“

Langsames Essen ist gesünder als schnelles

Neben dem „Was“ und „Wie oft“ steht beim Essen auch das „Wie“ zur Debatte: „Iss nicht so schnell“, bekam manch einer schon als Kind zu hören. Tatsächlich hat der Körper eine Hunger-Sättigungs-Regulation. Sie ist im Gehirn – genauer gesagt der Hirnanhangdrüse – verankert, erklärt Birgit Schramm, Diplom-Ökotrophologin aus Hamburg. Der Körper sendet Botenstoffe aus, die dem Gehirn Bescheid geben, wenn genügend Nahrung aufgenommen wurde. „Wer langsam isst, erleichtert es dem Gehirn, das Sättigungssignal wahrzunehmen, das der Körper aussendet.“

Bei schnellem Essen oder Mahlzeiten, die nebenbei eingenommen werden, wird dieser Prozess erschwert. „Außerdem stellt das Kauen eine Vorbereitung für die Verdauungsarbeit dar“, erklärt Birgit Schramm. „Die Lebensmittelstücke müssen durch die Magen- und Dünndarmchemie zerkleinert werden. Da macht es natürlich einen Unterschied, ob ich einen großen Brocken Karotte schlucke oder vorher ordentlich gekaut habe.“

15 bis 30 Kauen ist optimal

Experten empfehlen deshalb auch, jeden Bissen 15 bis 30 Mal zu kauen. Das funktioniert natürlich nur, wenn man sich ausreichend Zeit für die Mahlzeiten nimmt: Für ein richtiges Mittagessen wären Schramm zufolge 15 bis 20 Minuten empfehlenswert, für ein Käsebrot etwa fünf bis acht

Außerdem ist es wichtig, viel zu trinken – auch während der Mahlzeiten. „Dadurch wird die Produktion von Verdauungssäften angeregt. Außerdem kann ballaststoffhaltige Nahrung mit genügend Wasser besser verdaut werden.“ Allerdings sollte man darauf achten, die Bissen nicht mit dem Getränk herunter zu spülen – sonst werden sie häufig nicht ausreichend gekaut. Also besser kurz eine Pause machen, einen Schluck Wasser nehmen und dann wieder zur Gabel greifen. (dpa/tmn)

<https://www.mopo.de/ratgeber/gesundheit/kauen--trinken--pausen-diese-fehler-machen-wir-alle-beim-essen-31225642>