

## ERNÄHRUNG

### Mahlzeitenverteilung

#### 3 oder 5 Mahlzeiten am Tag?

Es ist noch nicht lange her und wurde uns von den Ernährungswissenschaftler regelrecht eingetrichtert: esst 5 Mahlzeiten am Tag! 3 Hauptmahlzeiten und Zwischendurch einen Snack in Form von einem Apfel. Damit der Blutzuckerspiegel konstant bleibt und sich kein Hungerloch öffnet.

Diese These ist inzwischen überholt. 3 Hauptmahlzeiten reichen völlig aus, der Gesundheit und dem Gewicht zuliebe.

#### Die Gründe:

Wenn wir Nahrung aufnehmen wird der Magen- Darmtrakt sofort aktiv, er zerlegt die Nahrung in seine Bausteine Kohlenhydrate, Eiweisse und Fette. Diese Bausteine gelangen über die Darmwand in die Blutbahnen. Damit die Kohlenhydrate (= Blutzucker) von den Zellen aufgenommen werden können, muss die Bauchspeicheldrüse Insulin in die Blutbahn abgeben. Nur wenn der Insulinspiegel im Blut ein gewisses Niveau hat, können die (Muskel-) Zellen Blutzucker aufnehmen. Ist aber konstant Insulin im Blut vorhanden, so greift der Körper nie auf seine Fettzellen als Energielieferant zurück sondern nur auf den Blutzucker!

Dies ist ein Grund, warum zwischen den Mahlzeiten mindestens ein Abstand von 4 Stunden sein sollte. Ein anderer ist, dass der Magen-Darm Trakt auch Zeit bekommen sollte um sich zu erholen. Etwa nach dieser Zeit ist der Magen geleert und der Darm transportiert die Nahrung weiter. Dieser Prozess wird unterbrochen, wenn wieder neue Nahrung nachgeschoben wird.

Und wenn man wirklich einer Zwischenmahlzeit nicht widerstehen kann, dann ist ein Stück Trockenfleisch oder eine Nuss einem Apfel, der viel Fruchtzucker enthält, vorzuziehen. Dieser darf dafür sofort nach einer Hauptmahlzeit genossen werden.

#### Macht eine Hauptmahlzeit am Abend dick?

Wenn das so wäre, dann wären die Menschen in mediterranen Ländern tendenziell übergewichtig. Das sind sie aber nicht.

Unser Körper benötigt einen gewissen Grundumsatz, bei Frauen beträgt er pro Tag ca. 1200 kcal, bei Männer ca. 1500 kcal. Der Leistungsumsatz kommt dann je nach Aktivität noch dazu. Die ist die Energie, die wir unserem Körper täglich zuführen müssen. Wann wir sie ihm zuführen ist ihm egal.

Eine üppige Mahlzeit am Abend kann aber einen schlechten Einfluss auf den erholsamen Schlaf haben. Denn der Magen-Darm-Trakt ist mit dem Verdauen beschäftigt, das Blut wird in diesen Bereich gezogen, der Körper ist am Arbeiten.

### **Empfehlung**

Nur drei Hauptmahlzeiten am Tag einnehmen, diese dürfen dafür auch etwas üppiger ausfallen. Als Dessert eine Frucht geniessen. Der Magen darf auch einmal knurren, das ist etwas natürliches. Wer doch zwischendurch etwas essen möchte, dann möglichst etwas kohlenhydratarmes, zum Beispiel ein Stück Trockenfleisch, ein Stück Käse oder Nüsse. Wenn am späten Abend noch einmal ein Hungergefühl aufkommen sollte eignet sich ein Naturejoghurt oder auch ein Glas Milch.