

# Der Ernährungs-Check

Die Harvard Medical School in Boston hat 20 Jahre lang das Essverhalten von 120 000 Männern und Frauen beobachtet. Ein Ergebnis der wohl **umfangreichsten** Ernährungsstudie ist, dass es gute und schlechte **Lebensmittel** gibt. Ein Ernährungsberater ordnet die Erkenntnisse für den Alltag ein.

## Die Dickmacher



### 1. Magermilch

Die Light-Version der Milch ist ein Dickmacher, weil der Mensch beim Genuss fettreduzierter Lebensmittel dazu neigt, mehr davon zu konsumieren. In der Addition schlagen am Ende mehr Kalorien zu Buche als man erwartet. Außerdem sei es ein Trugschluss, so der Düsseldorfer Ernährungsexperte Krisztian Mark Koczor, durch Light-Produkte andere Ernährungssünden ausgleichen zu können. Die Kalorienersparnis im Vergleich zur Vollmilch beträgt bei einem Glas Magermilch (220 ml) nur 27 Kalorien.

**Expertentipp:** Vollmilch trinken



### 2. Rotes Fleisch

Die amerikanischen Forscher zählen Rind, Lamm, Schwein und Wild zu den roten Fleischsorten. Und die sollen – im Übermaß genossen – unter Umständen Krebs erzeugen. Koczor hält es aber für unproblematisch, wenn man hin und wieder ein Stück Fleisch isst: „Dann sollte man sich aber besser für ein mageres Steak entscheiden statt für ein fettes Schweineschnitzel (630 Kalorien) oder eine Frikadelle (350 Kalorien)“.

**Expertentipp:** 100 g Putenbrust hat nur 98 Kalorien, dafür aber 21 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate und 1 g Fett.



### 3. Käse

Bei Käse tappen die meisten in die Fettfalle. Gouda hat beispielsweise 45 Prozent Fett in der Trockenmasse. Fettreduzierte Käsesorten sind meist Mogelpackungen, denn nach Koczors Meinung wird statt des Fetts als Geschmacks-träger Lactose hinzugefügt. Und die hat auch Kalorien: „Man sollte auf jeden Fall die Angaben auf der Packung beachten. Dann ist man auf der sicheren Seite.“

**Expertentipp:** Der kalorienärmste Käse mit 1 % Fett ist immer noch der Harzer Roller.

### 4. Wurst

Aufschnitt und Wurst gehören beim Butterbrot zu den Lieblings-Beilagen der Deutschen. „Aber Vorsicht, kaum ein Lebensmittel hat so viel Fett wie Salami, Mett, Leberwurst und Mortadella“, sagt der Ernährungsberater. 35 Prozent kommen da schnell zusammen. Außerdem enthält Wurstaufschnitt häufig Pökelsalz – ein Nitrat, das zu krebserregenden Nitrosaminen werden kann.

**Expertentipp:** Geflügelaufschnitt, Koch- und Lachs-schinken sind sehr fettarm.



### 5. Limonade

Jedes Kind weiß: In einer Flasche Cola stecken 37 Würfel Zucker; das sind 110 Gramm. Das Gleiche gilt übrigens auch für Fruchtsäfte. Darin muss zwar laut Verordnung 100 Prozent Fruchtfleisch und Saft von Früchten stecken, und trotzdem dürfen die Hersteller den Geschmack pro Liter mit bis zu 150 Gramm Zucker versüßen. So stecken in einem Glas Kirschsafte 23 Gramm Zucker. „Getränke mit dem Hinweis ‚ohne Zuckerzusatz‘ beinhalten häufig zusätzliche Fructose – und die ist in großen Mengen ungesünder als andere Zuckersorten“, so Koczor.

**Expertentipp:** Wasser und ungesüßte Fruchteees

### 6. Weißbrot

Mit weißem Mehl gebackenes Brot enthält leicht verdauliche Kohlenhydrate, und die machen hungrig und dick. „Einfache Kohlenhydrate werden im Darm schnell gespalten, so dass viel Zucker (Glukose) entsteht, der den Blutzucker hoch treibt“, sagt der Experte. Dadurch ist der anschließende Heißhunger praktisch programmiert.

**Expertentipp:** Vollkorn-Produkte bevorzugen



### 7. Alkohol

Alkohol liefert reichlich Energie – immerhin 7 kcal/g; nur Fett liegt mit 9 kcal/g noch höher. Doch Alkohol sättigt ähnlich wie Softdrinks nicht. „Im Gegenteil: Wein und Bier stimulieren das Hungergefühl, da sie, genau wie leicht verdauliche Kohlehydrate, Hunger auslösen können“, sagt der Experte. „Häufig isst man automatisch etwas, wenn man Alkohol trinkt. Das erhöht natürlich die Kalorienzufuhr noch einmal.“

**Expertentipp:** Alkoholfreies oder Light-Bier, Wein als Schor-le

VON PIA TERHEYDEN

Auch kleine Sünden wiegen auf Dauer schwer. So können sich schon kleine negative Veränderungen im Essverhalten über Jahre gesehen langsam auf den Hüften niederschlagen. Pommes frites, Chips und Softdrinks sind die größten Dickmacher – das haben die Forscher der Harvard Medical School in Boston in ihrer Langzeit-Studie herausgefunden. 20 Jahre lang haben sie Ess- und Lebensgewohnheiten und das Gewicht von mehr als 120 000 Männern und Frauen beobachtet. Rund 380 Gramm legten die Studienteilnehmer pro Jahr zu, am Ende waren es im Schnitt 7,6 Kilo pro Kopf.

Aktuellen Wissenschafts-Daten zufolge sind weltweit anderthalb Milliarden Menschen zu dick, 500 Millionen gelten sogar als fettleibig, weil sie einen Body-Mass-Index (BMI) von über 30 haben. Der BMI setzt das Gewicht in Relation zur Körpergröße. Normalgewichtige haben einen BMI zwischen 18,5 und 25. Was aber macht die Menschen nun dick? Dies war die zentrale Frage der US-Forscher. Um das herauszufinden, mussten die Studienteilnehmer – 98 320 Frauen und 22 557 Männer – alle vier Jahre ihr aktuelles Gewicht angeben und zudem erklären, welche Lebensmittel sie gegessen, ob sie Sport trieben, geraucht und wie häufig sie vor dem Fernseher gegessen hatten. So konnten die Forscher sehen, inwieweit sich die Ess- und Lebensgewohnheiten auf das Gewicht auswirkten. Dabei konzentrierten sie sich vor allem auf die konsumierten Lebensmittel.

Das erste Fazit dürfte kaum jemandem erstaunen: Besonders Kartoffelchips machen dick. Jede mehr gegessene Portion (für Chips waren das 30 Gramm) bedeutete im Vier-Jahres-Turnus eine Gewichtszunahme von 770 Gramm. Bei Pommes frites waren es 1,5 Kilo und bei Kartoffeln 260 Gramm. Wer verstärkt Cola und Fanta, also zuckerhaltige Limonaden trank, verbuchte 450 zusätzliche Gramm auf der

Waage; der übermäßige Konsum von rotem Fleisch und Wurst machte sich durch eine Gewichtszunahme von 450 Gramm bemerkbar. Eine Überraschung erlebten die Forscher allerdings beim Thema Süßigkeiten: Die tägliche Dessert-Portion hatte mit einem Plus von 170 Gramm im Vergleich zu Pommes frites und Chips weniger dramatische Auswirkungen als vorher befürchtet. „Das ist natürlich immer auch eine Frage der Menge“, erklärt der Düsseldorfer Ernährungsberater Krisztian Mark Koczor. Wer kontrolliert nascht, brauche sich keine Gedanken übers Zunehmen zu machen. Wer aber täglich ein Eis oder eine Tafel Schokolade isst, „der muss sich nicht wundern, wenn irgendwann der

Hosenbund knieft“. Vorsicht ist nach Ansicht des Ernährungsexperten auch bei Limonaden und Softdrinks angebracht. „Viele trinken gegen den Durst gestüßte Getränke, und ihnen ist nicht klar, wie viel Zucker und damit wie viele Kalorien sie zu sich nehmen.“

Dass Obst, Gemüse, Nüsse, Joghurt und Vollkornbrot nicht nur gesund sind, sondern auch dünn machen, ist eine weitere Erkenntnis der Studie. „Auch diese Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate in Form von Glukose oder Lactose – und damit Kalorien“, sagt Koczor. Entscheidend sei dabei aber, dass es sich um gute Kohlenhydrate handele, die den Blutzuckerspiegel nicht – wie zum Beispiel beim Weißbrot – in die Höhe treiben und damit Heißhunger-Angriffe auslösen. Der Vorteil der guten Lebensmittel ist eben, dass sie satt machen und der Mensch somit automatisch weniger isst.

Und doch geht es bei vielen mit dem Gewicht stetig aufwärts. 50 bis 100 Kilokalorien mehr am Tag reichen nach Ansicht der US-Forscher von der Harvard Medical School für eine schleichende Gewichtszunahme aus. Um Übergewicht vorzubeugen, empfiehlt Krisztian Mark Koczor seinen Patienten, jeden Tag fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen.

## Süßigkeiten gehören nicht zu den Dickmachern Nummer eins

### 8. Pommes frites

Die frittierten Kartoffelstäbchen sind ähnlich wie Chips Dickmacher Nummer eins. Fast acht Kilo legten die Pommes-Liebhaber der US-Studie in 20 Jahren an Gewicht zu. „Grund ist nicht nur der hohe Fettgehalt, sondern auch das, was an Beilagen noch hinzukommt. Zum Beispiel Mayonnaise, Ketchup, Bratwurst und Schnitzel“, sagt der Ernährungsberater. Die sogenannte Manta-Platte bestehend aus Currywurst und Pommes frites bringt es fast auf 900 Kalorien – das deckt nahezu den Tagesbedarf eines normalgewichtigen Büro-Menschen.

**Expertentipp:** Pommes frites aus dem Backofen oder selbstgemachte Potato-Wedges. Die haben sogar weniger als 1 % Fett.



### 9. Süßspeisen

In Süßem wie Eis, Mousse au Chocolat oder auch Nutella steckt nicht nur viel Zucker, sondern häufig auch sehr viel Fett. Dass alles Süße „Gift“ ist und sich auf den Hüften festsetzt, wissen die meisten Menschen. In der US-Studie nahmen die Teilnehmer, die immer mal wieder zu Süßem griffen, in 20 Jahren nur ein Kilo zu. „Es kommt auch hier auf die Menge an“, sagt Koczor. „der tägliche dunkle Schokoriegel ist längst nicht so schlimm wie unbewusster Verzehr von Softdrinks, in denen Zucker pur steckt.“

**Expertentipp:** Dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil – ein Riegel hat nur 100 Kalorien.



### 10. Kartoffeln

Warum funktioniert die Kartoffeldiät, wenn die Kartoffel von den US-Experten als Dickmacher eingestuft wird? Die Antwort ist einfach: Da man während einer Diät weniger isst, geht automatisch das Gewicht zurück. Man nimmt aber nur kurzfristig ab. „Kartoffeln beinhalten aber neben Mineralien wie Natrium, Magnesium und den Vitaminen B und C vor allem – wenn sie gekocht sind – leicht verdauliche Kohlenhydrate. Die machen dick, weil sie den Blutzuckerspiegel hochtreiben“, so Koczor.

**Expertentipp:** Gekochte Kartoffeln kalt essen oder zusammen mit Gemüse als Beilage. Alternative: Kichererbsenpüree.



## Die Dünnmacher

### 1. Obst

Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, sollte jeden Tag Obst essen – und zwar mit Schale. Denn darin sind sowohl die wichtigen Vitamine gespeichert als auch sekundäre Pflanzenstoffe wie Farbstoffe, die vor Krankheiten – wie etwa vor Krebs oder Bluthochdruck – schützen. Besonders gesund sei dunkelrotes Obst, sagt Koczor. Die Ballaststoffe im Obst sättigen den Körper nachhaltig.

**Expertentipp:** Zwei Portionen Obst am Tag essen. Eine Portion entspricht einer vollen Hand.



### 2. Joghurt

Dass Joghurt gesund ist und die Verdauung anregt, erzählt uns die Werbung regelmäßig. Doch um die positive Wirkung, die die probiotischen Kulturen im Joghurt haben, auch zu spüren, braucht man nicht etwa den teuren Joghurt – es reicht auch der günstige, er darf nur nicht wärmebehandelt sein, weil die Kulturen dann zerstört sind. Auf fertigen Fruchtjoghurt sollte man verzichten, denn er enthält zu viel Zucker. Auch fettfreie Joghurts sind ungesund, denn ohne Fett kann der Körper bestimmte Vitamine nicht aufnehmen. Pro Tag darf man einen Becher Joghurt essen.

**Expertentipp:** In den Joghurt frisches Obst schneiden.



### 3. Gemüse

Ebenso wie Obst hat auch Gemüse viele Ballaststoffe und sättigt nachhaltig. Neben Wasser, Vitaminen und Mineralstoffen enthält Gemüse Bioaktivstoffe, die entschlackend und verdauungsfördernd wirken. Außerdem ist Gemüse gut für den Blutzuckerspiegel: Er bleibt nach der Mahlzeit eine lange Zeit konstant, und man bekommt nicht so schnell Heißhunger. Das Gemüse sollte entweder als Rohkost oder leicht gegart verzehrt werden, rät Koczor.

**Expertentipp:** Täglich drei Portionen gemischtes Gemüse essen – zum Beispiel eine Paprika, eine Tomate und ein Viertel Brokkoli.



### 4. Nüsse

Obwohl Nüsse viel Fett enthalten, sind sie wichtig für eine gesunde Ernährung, denn ihre Fettsäuren sind mehrfach ungesättigt. Zu empfehlen seien Walnüsse, Cashews und Pekannüsse, so Experte Koczor. Wichtig: Keine gesalzenen oder gerösteten Nüsse essen: Sie regen den Appetit an – und man isst zu viel. Täglich sollte man eine halbe Handvoll Nüsse zu sich nehmen.

**Expertentipp:** Nüsse selbst knacken erhöht den Genuss, man isst weniger.



### 5. Vollkornbrot

Um richtig satt zu werden und gleichzeitig abzunehmen, empfiehlt Koczor Vollkornbrot. Das hat mehr Ballaststoffe und ist gesünder als Weißbrot. „Am besten beim Bäcker fragen, welches Brot aus Vollkorn ist.“ Denn dunkles Brot ist nicht automatisch aus Vollkornmehl gebacken worden.

**Expertentipp:** Man darf bedenkenlos zu jeder Hauptmahlzeit Vollkornbrot essen, beispielsweise Pumpernickel.



### 6. Hülsenfrüchte

Wer auf seine Figur achten will, isst täglich eine Portion Hülsenfrüchte. Dazu zählen Linsen, Bohnen (aber keine Brechbohnen), Kichererbsen und Sojabohnen. Hülsenfrüchte enthalten Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, die sorgen für eine langanhaltende Sättigung. Außerdem enthalten sie kaum Fett. Eine Portion Kidneybohnen (125 Gramm) aus der Dose enthält nur ein Gramm Fett, sieben Gramm Ballaststoffe, 18 Gramm Kohlenhydrate und sieben Gramm Eiweiß und viele Mineralstoffe.

**Expertentipp:** Hülsenfrüchte aus der Dose essen.

