

ISS EINFACH SO

Die gute Nachricht: Weizen ist nicht der Quell allen Übels, die schlechte: Einen gesunden Zucker gibt's leider nicht. Zehn Antworten auf ewige Ernährungsfragen

WIE DICK DARF ICH SEIN?

Laut Deutscher Gesellschaft für Ernährung sollte der Body-Mass-Index (Gewicht geteilt durch die Körpergröße im Quadrat) zwischen 18,5 und 25 liegen. Allerdings differenziert der BMI nicht zwischen Fett und Muskeln. Gesundheitlich entscheidend ist, wie das Fett verteilt ist.

Fett am Bauch ist ungesünder als Hüftgold, denn es ist aktiv am Stoffwechsel beteiligt und produziert Signalstoffe, die die Blutgefäße schädigen und die Insulin- und Blutzuckerregulation durcheinanderbringen. Daher: „Unabhängig davon, ob man klein, zierlich oder groß ist, sollte der Bauchumfang bei Frauen nicht mehr als 80 cm betragen“, sagt Dr. Michael Struppler, Internist aus München.

2 Wie viel Fast Food ist gerade noch okay?

Nicht alles, was es bei McDonald's & Co. gibt, ist automatisch ungesund: Gegen paniertes Hähnchenfleisch, Backkartoffeln oder die Gemüsepfanne beim Asiaten ist nichts

einzuwenden. „Meidet man Süßgetränke, Burger und Pommes, machen zweimal Fast Food pro Woche nicht dick“, sagt Ernährungswissenschaftlerin Dagmar von Cramm („Meine grüne Diät“, Gräfe und Unzer, 16,99 Euro).

Reicht es, Saft zu trinken, statt Obst zu essen?

Nein. Dem Saft fehlen Vitamine und Ballaststoffe aus der Schale, sein Fruchtzucker geht schneller ins Blut und erzeugt anders als der ganze Apfel kein Sättigungsgefühl. Gesünder (aber nicht ganz so wie Obst selbst) als Saft: **Smoothies.**

3

4

IST NULLDIÄT AN ZWEI TAGEN PRO WOCHE GESUND?

„Intermittierendes Fasten“ nennt sich der neue Diät-Trend, bei dem man z.B. fünf Tage normal isst und an zwei Tagen höchstens 500 Kalorien zu sich nimmt. An den Fastentagen soll der Körper seine Fettdepots angreifen, was er bei regulären Mahlzeiten nicht schafft. Erste Studien konnten nachweisen, dass sich das Teilzeitfasten z.B. positiv auf das Cholesterin auswirkt. Kritik: Nulldiät-Tage machen müde. „Und der Abnehmerfolg hält nicht an, weil man seine Ernährung nicht langfristig umstellt“, sagt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

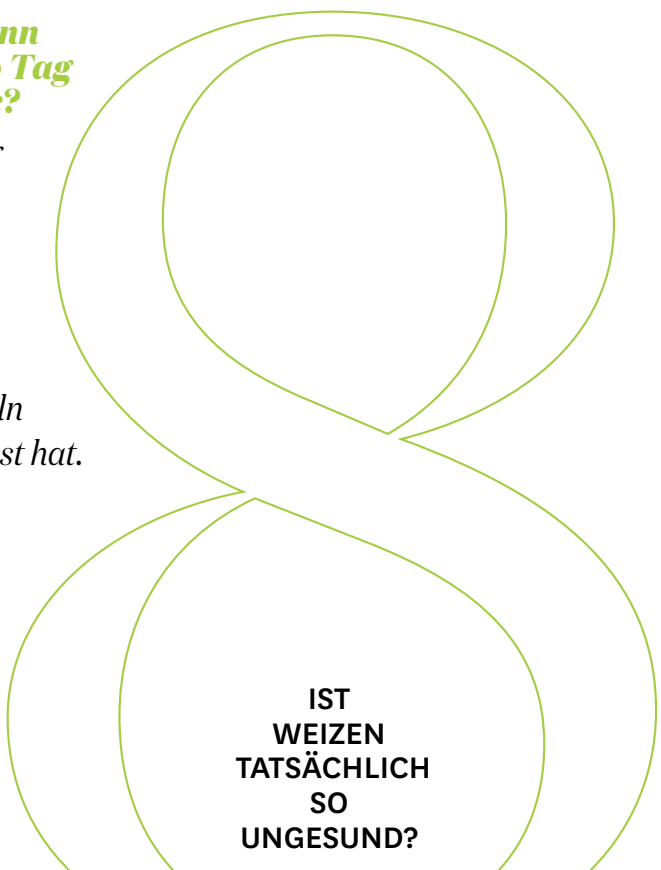
5 MACHT SPÄTES ESSEN DICK?

Die Wissenschaft hat keine eindeutige Antwort. Ratsam ist es, zwischen Abendessen und Zubettgehen **zwei bis drei Stunden** vergehen zu lassen und sich, wenn möglich, zu bewegen. Und: tagsüber nicht zu wenig essen, um abendlichen Heißhungerattacken vorzubeugen. ➔

6

Bin ich essgestört, wenn ich mich zehnmal pro Tag um meine Figur sorge?

Ja, Anzeichen für eine Essstörung sind unter anderem: panische Angst zuzunehmen, bei jeder Mahlzeit im Geiste die Kalorien überschlagen, Schuldgefühle nach dem Essen, immer mehr Lebensmittel zu „verbotenen“ Lebensmitteln erklären, nie essen, worauf man Lust hat.



IST WEIZEN TATSÄCHLICH SO UNGESUND?

Glaubt man dem US-Kardiologen Dr. William Davis, ist moderner Hochleistungsweizen schuld an Übergewicht und Diabetes. Hierzulande sind Experten skeptisch. „Weizenkalorien machen nicht dicker als andere Kalorien“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Dagmar von Cramm. Wer allerdings täglich Brötchen, Pasta und Kekse isst, treibt den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Tipp: ein- bis zweimal pro Tag Weißmehl durch Vollkornprodukte ersetzen. Wer nach dem Genuss von Weizenmehl unter Blähungen leidet, sollte ohnehin auf Sauerteigbrot oder Dinkel umsteigen.

TEXT: STEFANIE BURKART

7

WIE GEHT DIÄT OHNE JO-JO-EFFEKT?

Der Körper schaltet bei Nahrungsmangel auf Sparflamme und drosselt den Grundumsatz. Nach Ende der Diät behält er sicherheitshalber den Hungermodus bei, bunkert Kalorien – und setzt leichter wieder Fett an. Studien belegen: Ein halbes Kilo Gewichtsverlust pro Woche ist ideal. Um das Gewicht zu stabilisieren, helfen Vollkornprodukte und Eiweiße (mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte).

9

GIBT ES GESUNDEN ZUCKER?

Leider nein. Selbst die neueste Entdeckung der Nahrungsmittelindustrie, der natürliche, zahnschonende Zucker Isomaltulose, hat so viele Kalorien wie normaler Zucker. Genau wie Honig, Vollrohrzucker, Agaven- und Ahornrindensaft. Abnehmgeeigneter sind Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe wie Xylit, Sorbit oder Stevia: Sie sind fast kalorienfrei – können allerdings zu Verdauungsbeschwerden führen. Wer laut WHO täglich nur 50 Gramm Zucker zu sich nimmt, wandelt keine überschüssige Energie in Fett um.

10

WAS FÜHRT SCHNELLER ZUM ZIEL: DIÄT ODER SPORT?

Diät. Der Effekt von Sport auf den Gewichtsverlust wird gerne überschätzt. Um ein Stück Kuchen abzutrainieren, müsste man zum Beispiel 20 Kilometer Rad fahren. Aber: Sport erhöht die Muskelmasse, und die ist ein Kalorienfresser. 