

GEWICHTSMANAGEMENT: WAS SÄTTIGT GUT?

Wie kann man sich satt essen, ohne dabei Gewicht zuzunehmen? Die Studie von Hall und Kollegen bringt hierzu, auch für den Spitzensport, hoch interessante Einsichten.

Die Rolle der Lebensmittelverarbeitung auf das Körpergewicht

20 gesunde Erwachsene wurden 4 Wochen lang in einer Klinik untergebracht und voll verpflegt. Sie bekamen alle Mahlzeiten in doppelter Portion serviert und durften so viel essen, wie sie wollten. Der Gehalt an Energie, Ballaststoffen und Zucker je Mahlzeit war gleich. Unterschiedlich war nur der Verarbeitungsgrad der Lebensmittel: Je 2 Wochen lang bestanden die Mahlzeiten aus überwiegend hoch- (HVL) bzw. wenig-verarbeiteten Lebensmitteln (WVL / Kostbeispiele siehe Abb.).




Hoch-Verarbeitet wird mehr gefuttert!

Die Probanden fanden beide Verpflegungsvarianten geschmacklich gut, attraktiv und gleichermaßen sättigend. Zudem hatten sie das Gefühl, dass sie in beiden Versuchsblöcken in etwa gleich viel gegessen hatten. Tatsächlich lag die tägliche Energieaufnahme der Testpersonen in der HVL-Phase im Schnitt jedoch um ca. 500 kcal höher als in der WVL-Phase. Dies führte in nur 2 Wochen zu einer Gewichtszunahme von immerhin knapp 1 kg. Interessanter Nebenbefund: Die Schluckgeschwindigkeit lag bei den HVL-Essern signifikant höher als mit WVL.

Was heißt das für den Spitzensport?

Dass es ohne einen hohen Anteil an naturbelassenen Lebensmitteln, wie frischen Obststücken, Rohkost, Salat und gekochtem Frischgemüse mit Biss, super-schwer ist, kein Gewicht zuzunehmen – jedenfalls dann, wenn man einen moderaten bis niedrigen

Hohe Anteile an hoch-verarbeiteten Lebensmitteln führen zu einer unbewusst höheren Energieaufnahme und in der Folge zu einer Gewichtszunahme

2 Wochen hoch-verarbeitete Lebensmittel (HVL)		Studiendesign:  = 10  = 10		2 Wochen wenig-verarbeitete Lebensmittel (WVL)	
Das gab's zu essen: Beispiele		Cross-over: Tausch nach 14 Tagen • Alle Mahlzeiten wurden gestellt. • Energiedichte und Gehalt an Eiweiß, Fett, Kohlenhydraten, Zucker, Ballaststoffen pro Mahlzeit gleich. • Serviert wurde doppelte Portion • Essenszeit: 1 h • Jeder durfte so viel essen, wie er wollte.		Das gab's zu essen: Beispiele	
Frühstück	→ Loops/Flakes, Milch → Rührei, Würstchen → Croissants, Fruchtojoghurt zusätzlich: Saft, Gebäck, Toast			Frühstück	→ Naturjog, Flocken, frisches aufgeschn. Obst → Rührei mit frischem Gemüse → Porridge, Obst, Nüsse zusätzlich: Nüsse, geschnit. Obst
Mittagessen	→ Ravioli mit Parmesan → Chicken nuggets, Kartoffelecken → Käsenudeln, Nuggets, Dosengem. Nachtisch: Kekse, Chips, Fruchtojog.	Ergebnisse: HVL im Vergleich zu WVL: Energiezufuhr: + 508 kcal/d Schluckgeschwindigkeit: + 7,4 g/min + 17 kcal/min In den 2 Wochen mit HVL stieg das Gewicht um + 0,9 kg In den 2 Wochen mit WVL sank das Gewicht um - 0,9 kg 		Mittagessen	→ Salat aus Bulgur, Rohkost & Obst → Rohkostsalat mit Putenbruststreifen → Fisch, Kartoffeln, Gemüse & Salat Nachtisch: Naturjog., Nüsse, aufgeschnittenes Frischobst
Abendessen	→ Belegte Toasts/Burrito/Wraps → Chilli con carne → Cheeseburger, Pommes Nachtisch: Pudding, Dosenobst			Abendessen	→ Reis, Rindfleisch, Brokkoli & Salat → Couscous, Rindfleisch, Rohkostsalat & gekochte Karotten → Pasta mit Spinat, Tomaten & Salat Geschnittenes Obst, Joghurt, Nüsse
Definition HVL: Hohe industrielle Bearbeitung; viele Produktionsschritte und Zusatzstoffe; hohe Convenience-Stufe		Hall et al., 2019: Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: An inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. Cell Metab 30, 1-11 © 2019 Dr. Claudia Osterkamp-Baerens		Definition WVL: Naturbelassen, minimal industriell bearbeitet - wenn, dann v.a. wegen Haltbarkeit; kaum Zusatzstoffe	

gen Energieumsatz hat. Wichtig ist diese Erkenntnis vor allem für die Sportler, die stark auf ihr Gewicht achten müssen und gleichzeitig nicht allzu hohe Energieumsätze haben (z.B. Skisprung, Kampfsport untere Gewichtsklassen, viele technisch-kompositorischen Sportarten). Denn für sie bedeuten HVL-Mahlzeiten, dass sie ständig mit dem Essen aufhören müssen, bevor sie sich satt fühlen. Das ist schwierig, mental extrem anstrengend und v.a. für Nachwuchssportler eine Überforderung, ganz abgesehen von den negativen psychischen Auswirkungen, die ein ständig gezügeltes Essverhalten mit sich bringt.

Für die Alltagsernährung heißt das: Morgens kernige Flocken und frisches Obst statt nur Choco-Pops oder Crunchy-Kram in der Müllschüssel. Und mittags: Ein vollwertiges Essen mit ordentlich Rohkost und Gemüse statt knatschiger Leberkäsemmel, Döner oder Pizzaschnitte in der Cafeteria. Das kostet Zeit und auch Geld – immerhin 45 \$ lagen die Warenkosten für WVL pro Woche höher als bei HVL. Gute Lebensmittel haben halt ihren Preis. Die Vorteile für den eigenen Hochleistungskörper sind es wert!

Dr. Claudia Osterkamp-Baerens
Ernährungsberatung, OSP Bayern