



Wann was essen?

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Welches Essen zu welcher Tageszeit?

„Esse morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler“ kommt den meisten Menschen vermutlich bekannt vor. Doch wie viel Wahrheit steckt hinter diesem Sprichwort? Reichen drei Hauptmahlzeiten am Tag überhaupt aus, um mit allen Nährstoffen versorgt und satt zu werden? Was können Sie tun, falls Sie am Morgen keine üppige Mahlzeit vertragen oder im Schichtdienst arbeiten? Diese und weitere Fragen zum Thema Essen und Tageszeiten werden im folgenden Gesundheitstipp geklärt.

Wie Sie es wahrscheinlich schon wissen, hat die Ernährungsweise einen erheblichen Einfluss auf das Körpergewicht, das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen. Damit der menschliche Organismus funktioniert, werden verschiedene Nährstoffe benötigt. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Ballaststoffen, Obst und Gemüse, gesunden Fetten und Proteinen ist notwendig, um den Organismus lange Zeit gesund zu halten und ihn vor Zivilisationskrankheiten zu schützen. Somit ist das „was“ und „wie viel“ Sie essen ausschlaggebender für die Gesundheit als „wann“ Sie essen. Trotzdem ist es ratsam, am Tagesanfang eine energiereiche Mahlzeit mit Kohlenhydraten wie z.B. Haferflocken oder Vollkornbrot zu sich zu nehmen, damit Sie mit voller „Power“ in den Tag starten können.

Jedoch müssen Sie nicht -wie das Sprichwort besagt- morgens die größte und abends die kleinste Mahlzeit verzehren, sondern können die Aufteilung Ihrer Mahlzeiten ganz flexibel an Ihren individuellen Lebensrhythmus anpassen. Bewährt haben sich bei den meisten Menschen drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag. Manchen Erwachsenen genügen auch drei große Mahlzeiten pro Tag. Weniger als zwei sollten es jedoch nicht sein. Eine große Gefahr bringt das „Snacken“ oder auch Naschen mit sich, denn es passiert oft nebenbei und die beliebtesten Snackangebote sind meist sehr fetthaltig sowie zuckerreich.

Mit geplanten Mahlzeiten fällt es leichter, die richtigen Lebensmittel und angemessene Portionsgrößen auszuwählen. Achten Sie auf Ihr körpereigenes Hungergefühl, finden Sie heraus, wie viele Mahlzeiten Sie am Tag benötigen und wie Sie diese am besten in Ihren Alltag integrieren können. Ob Sie ab 18 Uhr Kohlenhydrate essen oder nicht, spielt für Ihre Gesundheit vorerst keine entscheidende Rolle. Wichtiger ist es, sich den ganzen Tag über abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren. Trotzdem gibt es Ernährungsformen - wie zum Beispiel das Intervallfasten - bei denen die Nahrungsaufnahme an bestimmte Uhrzeiten gebunden ist.

Intervallfasten

Intervallfasten ist eine beliebte Diät-Methode, die beim Abnehmen, bei der Verbesserung des Stoffwechsels und bei der Zellerneuerung helfen soll. Die Methode teilt sich in Essens- und Fastenzeiten ein, wobei tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet wird. Somit werden Mahlzeiten nur in einem kleinen Zeitfenster von zum Beispiel vier bis acht Stunden verzehrt. In einer solch kurzen Zeit wird oft weniger gegessen als üblicherweise, weshalb es zu einer Gewichtsreduktion kommen kann.





Jedoch ist diese Methode nicht an eine Ernährungsumstellung mit ausgewogeneren Mahlzeiten, sondern nur an der Frequenz der Nahrungsaufnahme gekoppelt. Aus diesem Grund ist eine gesundheitsförderliche Wirkung nicht automatisch gegeben, außer die Nahrungsaufnahme ist ausreichend und ausgewogen.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) sind die bisherigen Studien, welche die Auswirkungen des Intervallfastens untersuchen, noch nicht aussagekräftig genug, um eine explizite Empfehlung aussprechen zu können. Wofür jedoch eine wissenschaftlich fundierte Empfehlung der DGE gegeben werden kann, ist die Lebensmittelauswahl: Je nachdem, welche Lebensmittel Sie auf Ihren Speiseplan packen, können sich diese unterschiedlich auf Ihre Gesundheit auswirken.

Die Mahlzeitenaufteilung:

Da es für die Gesundheit relevanter ist, „was“ Sie essen, gibt es entsprechende Fach-Empfehlungen, an denen Sie sich orientieren können: Um sich ausgewogen zu ernähren, bestehen die Hauptmahlzeiten aus mindestens drei Portionen unterschiedlicher Lebensmittelgruppen. Dabei sollten Sie immer eine Eiweiß-/Proteinquelle wie zum Beispiel Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Tofu oder Milchprodukte mit einer Sättigungsbeilage aus beispielsweise Reis, Quinoa, Kartoffeln oder Vollkornprodukten mit einer großen Portion Obst oder Gemüse kombinieren. Zudem sollten Sie zu jeder Hauptmahlzeit mindestens ein großes Glas Wasser trinken. Eine Zwischenmahlzeit besteht aus mindestens zwei verschiedenen Lebensmittelgruppen, zum Beispiel Nüssen oder Früchten kombiniert mit Joghurt.

Ein Tagesbeispiel könnte folgendermaßen aussehen:

Erste Hauptmahlzeit: Frühstück

Vollkornbrot mit Käse und Tomaten, dazu ein Glas Wasser

Kleine Zwischenmahlzeit

Haferflocken mit Joghurt und einem Apfel, dazu eine Tasse schwarzer Kaffee

Zweite Hauptmahlzeit: Mittagessen

Reis mit Hähnchenspießen, Salat und Essig-Öl Dressing, dazu ein Glas Wasser

Kleiner Nachmittagsnack

Ein Stück Erdbeerkuchen und eine Tasse ungesüßter Tee

Vierte Hauptmahlzeit: Abendessen

Vollkornbrot mit Kräuterquark und Paprika

Quellen:

Backes, G. (2018): Intervallfasten. Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Bundes Zentrum für Ernährung (BZfE). (13. Januar 2021). Intervallfasten – Stunden zählen statt Kalorien.

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE): (19. Dezember 2019). Ernährungspyramide: Was esse ich morgens, mittags und abends? Mahlzeiten planen.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). (2012): Essenshäufigkeit und Gewichtsregulation bei Erwachsenen.

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), Tel. 06872/609-101, Email ckuhn@losheim.de