

MYTHOS, MÄRCHEN ODER WAHRHEIT?

ABNEHMEN MIT NEGATIVKALORIEN – GEHT DAS WIRKLICH?

Beim Essen abnehmen, das klingt gerade mit Blick auf den nahenden Sommer regelrecht verlockend. Aber kann das wirklich funktionieren? Gibt es tatsächlich Lebensmittel, deren Verzehr mehr Energie verbraucht als sie enthalten? Man stelle sich das vor: Sie essen, genießen und werden mit jedem Bissen quasi automatisch schlanker. Das wäre fast so, als wenn Sie sich mit zu enger Hose an den Tisch setzen und nach Beendigung der Mahlzeit stehen Sie auf und die gleiche Hose rutscht Ihnen jetzt bis in die Kniekehlen, weil Sie sich dünnfütterter haben. Okay, ein übertriebenes Bild, aber kann das auch nur im Ansatz stimmen? Denn immer wieder machen – vor allem Frauenzeitschriften – mit dieser Behauptung Schlagzeilen:

Genial: Diese 10 Lebensmittel gelten als Null-Kalorien-Snacks – weil du beim Essen mehr verbrennst, als du zu dir nimmst (Schlagzeile aus ELLE)

Leckere Schlankmacher: Diese Lebensmittel verbrennen mehr Kalorien als sie enthalten! (Schlagzeile aus jolie)

Schlank essen: Diese 11 Lebensmittel verbrennen mehr Kalorien als sie enthalten (Schlagzeile aus InStyle)

Drei Überschriften, ein immer gleiches Muster: Möglichst reißerische Headline, ein Thema aufgreifen, das viele interessiert und eine möglichst bequeme Lösung anbieten. Der Haken an der Sache: Negativkalorien sind vor allem eines – ein reiner Mythos! Ein pures Märchen aus der untersten Mottenkiste.

WANTED: DIESE LEBENSMITTEL STEHEN ZU UNRECHT IM VERDACHT, DANK NEGATIVKALORIEN AUF ZAUBERHAFTE WEISE PFUNDE PURZELN ZU LASSEN.

GURKEN • SPARGEL • TOMATEN
 ZUCCHINI • ROTE BEETE • WASSER-
 MELONE • ZITRONE • SELLERIE
 PAPAYA



DIE SACHE MIT DER PHYSIK

Doch woher kommt eigentlich die Idee, man könne durch die Zufuhr von Kalorien abnehmen? Mittlerweile sollte sich doch rumgesprochen haben, dass auch für den menschlichen Körper die Gesetze der Physik gelten. Und da heißt es eben im Hauptsatz der Thermodynamik: „Die Energie eines abgeschlossenen Systems ist konstant.“

Übertragen bedeutet das, dass die Bilanz aus zugeführten Kalorien und verbrauchten Kalorien darüber entscheidet, ob man zunimmt, abnimmt oder das Gewicht gleichbleibt. Und in erster Linie sind zugeführte Kalorien eben zugeführte Kalorien, egal ob diese in Form von Schokolade oder Gurken daherkommen.

DAS BALLASTSTOFFARGUMENT

Das erste Argument, das von Befürwortern der Negativkalorien gerne ins Feld geführt wird, ist der Ballaststoffanteil. Als Ballaststoffe bezeichnet man weitgehend unverdauliche Bestandteile der Nahrung, die sich vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln finden und grundsätzlich den Kohlenhydraten zugezählt werden. Die weitgehende Unverdaubarkeit sorgt dafür, dass häufig behauptet wird, Ballaststoffe würden keinen Einfluss auf die Energiebilanz nehmen. Das ist so aber nicht richtig. Ihr Brennwert liegt zwar mit 8 kJ/g, also ungefähr zwei Kalorien, deutlich unter dem von Kohlenhydraten (grob vier Kalorien pro Gramm), Eiweißen (ebenfalls grob vier Kalorien pro Gramm), Fetten (rund neun Kalorien pro Gramm) und Alkohol (ca. sieben Kalorien pro Gramm), energielos sind Ballaststoffe aber keineswegs.

DIE POSTPRANDIALE THERMOGENESE

Hinter diesem sperrigen Begriff verbirgt sich letztlich der Anstieg des Energiebedarfs eines Menschen durch die Verarbeitung der aufgenommenen Nahrung im Körper für die Verdauung, die Resorption und den Transport der aufgenommenen Nährstoffe. Hier setzt das zweite beliebte Argument

an: Dieser Effekt sei so stark, dass er die in den Lebensmitteln enthaltenen Kalorienmenge übersteige.

Leider ist auch das nicht richtig! Zwar ist es zutreffend, dass unser Körper Energie benötigt, um zugeführte Nahrung zu verarbeiten, doch dieser Effekt ist deutlich geringer als gedacht. So geht man davon aus, dass der Anteil der postprandialen Thermogenese an der aufgenommenen Kalorienmenge bei Fetten ungefähr bei null bis fünf Prozent, bei Kohlenhydraten bei fünf bis 15 Prozent und bei Eiweißen bei 20 bis 35 Prozent liegt. Und: Dieser Effekt wird bei der Angabe der in einem Lebensmittel enthaltenen Kalorien bereits berücksichtigt.

GUTE ABNEHMHILFEN

Weder ein hoher Ballaststoffanteil noch die postprandiale Thermogenese erzeugen also Negativkalorien. Soweit die schlechte Nachricht! Die gute Nachricht: Dennoch kann man die Listen derer Lebensmittel, die diese Abnehmwunderwaffen enthalten sollen, sinnvoll verwenden. Denn eines haben all diese Lebensmittel gemeinsam: einen hohen Wasseranteil und dadurch eine sehr niedrige Kaloriendichte. Daher sind Gemüsesorten wie Gurken, Paprika, Tomaten, Spargel und Sellerie ideale Sättigungsbeilagen und bringen zusätzlich noch Abwechslung und viele gesunde Vitalstoffe in die Ernährung. Eine Wunderwaffe, die ohne Einschränkung und Anstrengung Hüftgold in Luft verwandeln kann, das sind diese Lebensmittel aber leider nicht! ■

Iron Health GbR

Natalie und Thomas Koch
 info@ironhealth.de
 www.ironhealth.de
 +49 151 645 051 79