

**SILVIA BÜRKLE &
BIRGIT FUNFACK**


Metabolic Balance

STOFFWECHSEL POWER | DAUERHAFT SCHLANK UND GESUND



südwest

INHALT

URSPRUNG UND VISION 4

ÜBERGEWICHT HEUTE

**ERNÄHRUNG HEUTE: BESTANDSAUFNAHME – URSACHEN –
KONSEQUENZEN 8**

**WAS SIND DIE GRÜNDE FÜR ÜBERGEWICHT
UND ADIPOSITAS? 17**

KONSEQUENZEN VON ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS 21

STOFFWECHSEL

WAS BRAUCHT DER KÖRPER? 26

KOHLHYDRATE – DER TREIBSTOFF FÜR DEN KÖRPER 29

EIWEISS – DER GRUNDBAUSTEIN DES LEBENS 37

VITALSTOFFE – DIE ZÜNDSTOFFE IM STOFFWECHSEL 40

**WASSER – EIN WICHTIGER UND UNVERZICHT-
BARER ROHSTOFF 43**

VERDAUUNG

GUT GEKAUT IST HALB VERDAUT 48

DAS LEAKY-GUT-SYNDROM – DER UNDICHTE DARM 51

DIE ERNÄHRUNGSSTRATEGIEN 53

METABOLIC BALANCE® BASICS

WIE FUNKTIONIERT METABOLIC BALANCE®? 58

METABOLIC-BALANCE®-ERNÄHRUNGSPLAN –
DAS ABENTEUER FÜR EIN NEUES ICH 60

DIE ACHT METABOLIC-BALANCE®-ERNÄHRUNGSREGELN 64

METABOLIC BALANCE® – CLEAN EATING 67

SIND SIE BEREIT FÜR EINE VERÄNDERUNG? 68

ABNEHMEN BEGINNT IM KOPF 70

BEWEGUNG IST WICHTIG! 74

ERFOLGSGESCHICHTEN 77

REZEPTE

FÜR DEN VORRAT 82

FRÜHSTÜCK – BREAK(ING THE)FAST 90

REZEPTE MIT FISCH 98

REZEPTE MIT FLEISCH 106

REZEPTE MIT EI 120

REZEPTE MIT HÜLSENFRÜCHTEN 124

REZEPTE MIT SPROSSEN 130

REZEPTE MIT TOFU 136

REZEPTE MIT KÄSE UND JOGHURT 144

SHIITAKE- UND AUSTERNPILZE 152

SALAT IM GLAS 158

FESTE FEIERN MIT METABOLIC BALANCE® 162

REGISTER 174

URSPRUNG UND VISION

Wie so oft liegt der Ursprung im Rückblick tief verwurzelt im Alltagsgeschehen, so auch bei Metabolic Balance®. Mein Mann Dr. med. Wolf Funfack und auch ich hatten einen großen Anspruch an uns gestellt: Wir wollten in unseren Praxen (Arzt- und Heilpraktiker-Praxis) Patienten an ihre Eigenverantwortung erinnern und sie ermuntern, aktiv etwas für ihr Wohlbefinden zu unternehmen. Wir wollten keine schnelle Symptombehandlung, sondern mit den Menschen genau hinschauen und die Ursachen ihrer Beschwerden erkennen.

Mein Schwiegervater (ebenfalls Arzt) erwähnte immer wieder, dass er heute übliche Krankheiten (wie z. B. Diabetes Typ 2

oder Beschwerden aufgrund erhöhter Harnsäurewerte) zu seinen Studienzeiten nur aus dem Lehrbuch, nicht aber aus der Praxis kannte. Für uns stand bald fest, dass die veränderten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten einen viel größeren Einfluss auf unsere Gesundheit haben als allgemein gedacht. Was lag näher, als sich in der Familie darüber zu unterhalten? Zumal sich auch Silvia Bürkle berufsbedingt mit Ernährung und Lebensmitteln bestens auskannte. So wurde der Grundstein für unsere Vision gelegt. Gesunde Ernährung ist die Basis von Gesundheit.

Wir haben unsere Patienten, die mit Beschwerden wie Migräne, Kreuzschmerzen,

Allergien etc. zu uns gekommen sind, gefragt, wie, wann, wie oft und was sie essen und trinken. Wir gingen auf ihre individuellen Ernährungsbedürfnisse weitgehend ein, klärten auf, gaben Regeln vor und sagten ihnen, was sie an ihrem Essverhalten verändern sollten.

Wir haben die Veränderung unserer Patienten und ihre neu gewonnene Zufriedenheit wahrgenommen, haben gesehen, wie sie in Bewegung kamen, sich ihr Äußeres änderte und wie sie uns weiterempfohlen haben. Dies alles förderte unsere Wissbegier und trieb uns an. Metabolic Balance® war geboren, und so gingen wir an den Start.

Als speziellen Service bieten wir Ihnen an dieser Stelle unser Online-Vitalprofil, das Sie unter www.vitalprofil.de erreichen können. Mit diesem von uns für Sie gesponserten ausführlichen Test können Sie sich einen Überblick über Ihren momentanen Status machen. In der individuellen Auswertung erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihre Ernährung und Ihre weiteren Schritte.

Ihr persönlicher Code: **M8B6V4P5**



ÜBERGEWICHT HEUTE

ERNÄHRUNG HEUTE: BESTANDSAUFNAHME – URSACHEN – KONSEQUENZEN

Jeder Deutsche konsumiert täglich etwa 100 Gramm Zucker. Das ist doppelt so viel wie die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlene Menge von 50 Gramm. Es ist jedoch gar nicht so einfach, den eigenen Zuckerverbrauch einzuschränken. Dazu reicht es nicht, ungesüßten Kaffee zu trinken, Naturjoghurt zu essen und auf Süßigkeiten zu verzichten. Untersuchungen haben gezeigt, dass die meisten verarbeiteten Lebensmittel – darunter auch herzhafte Produkte – einen steigenden Anteil an verstecktem Zucker aufweisen: Fruchtnektare sind so süß wie Softdrinks. Aromatisierte Biere, salzige Cracker, Mayonnaise, Wurst, Light-Saladdressings oder auch fertiger Karotten-Sellerie-Salat mit Remoulade enthalten eine Menge Zucker. Ein Viertel einer Pizza etwa enthält drei Stück Würfelzucker.

Die Hersteller fügen ihren Produkten so viel Zucker hinzu, da er als Konservierungsstoff wirkt (z. B. in Aufschnitt), Textur verleiht (z. B. in Light-Saladdressings mit geringerem Fettgehalt), färbt, knusprig macht und sauren Geschmack mildert. Eine „leichte“ Salatsauce enthält beispielsweise doppelt so viel Zucker wie eine herkömmliche.

Die Hersteller fügen ihren Produkten Zucker als Schlüsselzutat hinzu, um Genuss zu suggerieren und die Verbraucher süchtig zu machen – süchtig nach ihren Produkten und damit süchtig nach Zucker.

Obwohl Zucker überall ist, ist er doch nicht immer leicht zu erkennen. Auf den Etiketten zeigen die Produzenten die Verwendung von Dextrose, Maltose oder von

Glukose-Fruktose-Sirup an – Begriffe, die die Konsumenten häufig nicht mit Zucker in Verbindung bringen.

Dextrose ist nichts anderes als Glukose, die einfachste Form von Kohlenhydraten, die, einmal aufgenommen, sehr schnell in den Blutkreislauf eintritt. Glukose-Fruktose-Sirup wird aus Stärke mit einem hohen Fruktosegehalt hergestellt (Mais-sirup). Dieses Industrieprodukt besitzt eine hohe Süßkraft zu einem sehr niedrigen Preis. Maltose oder Malzzucker besteht aus zwei Glukosemolekülen und bildet sich beim Keimen von Gerstenkörnern.

Auch wenn sie unterschiedliche Namen tragen – alle diese Zuckerarten erhöhen unmittelbar nach ihrer Aufnahme den Blutzuckerspiegel, also den Zuckergehalt im Blut. Der Diabetikerverband weist darauf hin, dass der Zuckerkonsum ein Schlüsselfaktor in der Entstehung von Diabetes ist, und fordert Industrie und Regierungen dazu auf, den Zuckergehalt verarbeiteter Lebensmittel zu reduzieren.



In unserem Körper reguliert Insulin den Blutzuckerspiegel und sorgt dafür, dass aus der Nahrung aufgenommener überschüssiger Zucker als Bauchfett und in der Leber gespeichert wird.

Wenn der Zuckerkonsum zu hoch ist und zu viel Zucker gespeichert wird, kann das Bauchfett die Funktion der Pankreaszellen beeinflussen, die für die Insulinsekretion verantwortlich sind. Damit fördert eine zu hohe Zuckeraufnahme nicht nur Übergewicht, die Risiken einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder die Möglichkeit einer Fettleber oder einer Leberzirrhose, sie erhöht auch das Risiko für die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes.

Die Ernährungsstrategie nach Metabolic Balance® zielt also zuerst einmal darauf ab, keine Fertigprodukte mit zugesetztem Zucker mehr zu verzehren. Auch weißes Mehl gehört dazu, denn in unserem Körper werden die Kohlenhydrate aus Weißmehl sehr schnell in Zucker umgewandelt – das beginnt schon im Mund, wo ein Enzym im Speichel diese Arbeit übernimmt.

Aus diesem Grund verzichten wir bei Metabolic Balance® auf jegliche Art von Zucker. Obst mit seinem natürlichen Zuckergehalt bereichert den Speiseplan.

- Chemisch hergestellter Zucker wie Malzsirup, Maltose, Fruktose, Dextrose, Xylit, Sorbit, Maissirup, Melasse, Kandiszucker, brauner Zucker, modifizierte Maisstärke
- Natürlicher Zucker wie Rohrzucker, Ahornsirup, Agavendicksaft, Reis- oder Gerstensirup, Honig, Fruchtsirup, Kokosblütenzucker, Zuckerrübensirup
- Fruchtsäfte (hoher Fruktoseanteil)
- Raffinierte Getreideprodukte/Weißmehlprodukte

Was aber kann man tun gegen die Lust auf Zucker?

Bitterer, herber, saurer und scharfer Geschmack helfen. Bitter sind grünes Blattgemüse, Auberginen, Kurkuma, Spinat oder Endivie. Herb wirken Hülsenfrüchte. Scharfe Gewürze wie Pfeffer, Ingwer, Kümmel, Knoblauch und Zwiebel helfen. Saurer Geschmack von Zitronen, Apfelessig, Beerenfrüchten oder auch Äpfeln unterstützt ebenfalls.

KORRUPTER ZUCKERINDUSTRIE

Ein im Oktober 2016 im *Journal of the American Medical Association* erscheinender Artikel enthüllte, wie die Industrie in den USA der 1960er-Jahre eine wissenschaftliche Studie finanzierte, die den Einfluss von Zucker auf die Gesundheit herunterspielte und damit die Behörden direkt in ihren Entscheidungen beeinflusste. Die so publik gewordenen Dokumente legten offen, dass bedeutende Wissenschaftler der Harvard University im Rahmen dieser Studie von der Sugar Association bestochen wurden. Die Meinung dieser Wissenschaftler hätte zu jener Zeit jedoch eine bedeutende Rolle in Fragen der öffentlichen Gesundheit spielen können. Insgesamt seien 50 000 US-Dollar, eine zu jener Zeit bedeutende Summe, überwiesen worden, um die vom Zuckerkonsum ausgehenden Gefahren zu verbergen und eine Studie zu publizieren, die dessen Rolle bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten herunterspielte und seinen Einfluss auf die Entstehung von Adipositas leugnete. Stattdessen wurde mit dem Finger auf fettreiche Lebensmittel als Hauptursache für Gesundheitsprobleme gezeigt. So verquer das erscheinen mag, trug dieses Manöver jedoch Früchte – bis heute: Als Reaktion

auf diese Informationen bevorzugten die Amerikaner in der Folgezeit fettarme, aber zuckerreiche Nahrungsmittel.

All dies fand seinen Anfang in den 1960er-Jahren. Seither hat eine bedeutende Lobby daran mitgewirkt, die schädlichen Auswirkungen von Zucker auf den menschlichen Körper zu leugnen.

2015 deckte die *New York Times* auf, wie Coca-Cola Millionen von Dollar an Forscher gezahlt hatte, die dafür bereit waren, durch die Wahl ihrer Forschungsmethode den Zusammenhang zwischen Zuckerkonsum und Adipositas zu verbergen. Diese Skandale wirkten sich nicht nur auf die Verbraucher aus, sondern auch auf die Gesamtheit der wissenschaftlichen Forschung, die manchmal Schwierigkeiten damit hat, von der Öffentlichkeit ernst genommen zu werden, obwohl sie einen ganz wesentlichen Beitrag im Kampf gegen Übergewicht und Diabetes leisten kann.

DER EINFLUSS DER WERBUNG

„Ich kann allem widerstehen, nur nicht der Versuchung.“ Oscar Wilde

Werbung für Nahrungsmittel ist eine wahre Geißel für alle geworden. Sie wendet sich zumeist an unsere Kinder. Kinder üben enormen Druck auf ihre Eltern aus, um die wieder und wieder gesehenen Produkte schließlich auch konsumieren zu können.

Die beworbenen Produkte sind fast immer völlig unausgewogen. Der starke Einfluss von Werbung trägt dazu bei, dass sich Krankheiten wie Übergewicht und Adipositas rasant vermehren. Die perfekte Werbewelt, in der das Leben aus einer Aneinanderreihung von Partys und Unter-

haltung jeder Art besteht, täuscht den Konsumenten – und vor allem Kindern – vor, dass sie diesen Lebensstil erreichen, indem sie das beworbene Produkt verwenden.

Dabei kennt die Werbung zahlreiche Techniken, um den Zuschauer für sich zu gewinnen. Dazu gehört beispielsweise, Prominente für Lebensmittelwerbung einzukaufen. Das Problem besteht also darin, zwischen Werbewelt und Realität zu unterscheiden.

Laut einer 2015 durchgeführten Studie war für sechs von zehn Personen Werbung zunehmend appetitanregend und überzeugend. 76 Prozent der Studienteilnehmer fühlten den Wunsch zum Kauf.

73 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 18 Jahren gaben an, dass Werbung dazu diene, ein Produkt bekannt zu machen, und 56 Prozent gaben an, davon beeinflusst zu werden und durch die Werbung Lust zum Produktkauf zu haben.

In der heutigen Welt kann der Einzelne es kaum vermeiden, dass er dem Einfluss von Werbung ausgesetzt ist. Die Menge an Werbung, die jeden Tag auf uns einströmt, lässt sich nicht steuern. Werbung befindet sich

- zwischen den Teilen eines Fernsehfilms (dabei wirbt jeder zweite Werbespot für etwas Essbares),
- auf beinahe jeder Seite, die wir im Internet aufrufen,
- in vielen E-Mails, die wir bekommen,
- vor einem Lied im Radio, wo sie 10 Prozent der Hörzeit einnimmt,
- auf den zahlreichen Werbetafeln auf den Straßen,
- neben einem Zeitungsartikel,
- im Briefkasten, wo sie im Durchschnitt die Hälfte der Post ausmacht.

Werbung für Nahrungsmittel reflektiert die Konsumgesellschaft. Sie dient dazu, falsche Bedürfnisse zu wecken, um eine immer weiter ansteigende Produktion zu verkaufen.

Die Dauer der Fernsehwerbung ist von 1986–2011 enorm angestiegen:

- 1968: 2 min/Tag
- 1970: 10 min/Tag
- 2006: 144 min/Tag
- 2011: 208 min/Tag

70 Prozent der Werbung für Kinder auf den bedeutendsten Fernsehkanälen betreffen essbare Produkte. Davon zeigen 89 Prozent nicht empfehlenswerte Produkte wie etwa zuckerhaltige Getreideprodukte, Bonbons und andere Süßigkeiten.

Wegen der Übermacht der Werbung essen immer mehr Menschen das, was dort angepriesen wird. Über einen Zeitverlauf von 40 Jahren hat sich das Verbraucherverhalten stark verändert: Der Konsum von Süßwaren und Fertigbackwaren ist um 200 Prozent gestiegen, der von Softdrinks erhöht sich jährlich um 4,5 Prozent.

Die große Fettlüge

Wir empfehlen keine Lightprodukte. Das bezieht sich vor allem auf Milchprodukte. Auf den folgenden Seiten finden Sie die Gründe dafür, die gegen einen häufigen Verzehr dieser fettreduzierten Lebensmittel sprechen.

Noch nie gab es in den Regalen so viele Lightprodukte wie heute. Davon sind alle Produktgruppen betroffen, Milchgetränke, Gebäck, Fertiggerichte, Süßwaren, Marmeladen, Eiscreme, Fett, Käse, Wurstwaren und Fleisch. Diese neuen Erzeugnisse, die ja explizit zur Reduzierung von Übergewicht und den damit einhergehenden, vor allem kardiovaskulären Komplikationen entwickelt wurden, haben den Anstieg von Übergewicht und Adipositas in keinem einzigen der Industrieländer verhindern oder auch nur reduzieren können.

WAS SIND LIGHTPRODUKTE?

Ein Viertel aller Erwachsenen kauft heutzutage Lightprodukte. Dieser Markt entstand in den 1960er-Jahren, zuerst bei Milch, danach auch bei Joghurt und Käse, und stellt seit den 1990er-Jahren einen wichtigen Marktanteil in der Lebensmittelindustrie dar.

Die Nummer eins der in Deutschland verkauften Lightprodukte sind noch immer Milchprodukte (Joghurt, Käse, Milch, Butter, Crème fraîche), auf Platz zwei rangieren Softdrinks.

Ein fettreduziertes Produkt darf höchstens 25 Prozent des Fettgehalts des Referenzprodukts enthalten. Naturjoghurt enthält z. B. 3,5 Gramm Fett je 100 Gramm Joghurt (der normale Fettgehalt von Vollmilch), ein fettreduzierter Joghurt dagegen nicht mehr als 0,87 Gramm Fett je 100 Gramm.

JÄHRLICHER PRO-KOPF-VERBRAUCH	1960	2002
Zuckerverbrauch	12 kg	34 kg
Kohlensäurehaltige Getränke	8,3 l	38,3 l
Eiscreme	1 kg	14 kg

WIE WERDEN ZUCKER UND FETTE ERSETZT?

Das ist das große Problem der Lebensmittelindustrie! Das Lightprodukt muss dem Originalprodukt so ähnlich wie möglich sein; vor allem im Geschmack, aber auch in Farbe, Konsistenz und Form. Und natürlich muss es genauso gut haltbar sein. Das ist gar nicht so einfach zu erreichen.

Dazu werden spezielle technologische Verfahren und/oder spezifische Produkte eingesetzt, die nicht natürlichen Ursprungs sind. Deren Ziel ist es, die organoleptischen Merkmale des Referenzproduktes im Lightprodukt zu erreichen.

- 1) Um den Lightprodukten Struktur zu verleihen, obwohl nicht mehr genügend Zucker oder Fett enthalten ist, wird ein Verdickungsmittel oder Farbstoff hinzugefügt.
- 2) Die Haltbarkeit der Produkte muss gewährleistet sein, obgleich nicht mehr ausreichend Zucker oder Fett dafür enthalten ist, es muss also ein Konservierungsmittel zugesetzt werden.

Diese Zusatzstoffe machen es möglich, Fett zu reduzieren, und erscheinen auch auf den Etiketten unter verschiedensten Namen: Verdickungsmittel, Gelbildner, Bindemittel oder Emulgatoren und Stabilisatoren sowie Füllstoffe. Sie stammen aus allen drei Familien der Makronährstoffe, es können also Kohlenhydrate, Proteine oder auch Fette sein.

- **Natürliche Verdickungsmittel** (Carrageen, Zellulose, Guaran, Gellan) und chemische Verdickungsmittel (Gele, Gelatine, Xanthan) finden sich in:
Backwaren, Käse, gefrorenen Desserts, Saucen, Mayonnaise, verarbeitetem

Fleisch, Puddings, Salatdressings, Sauerrahm, Joghurt.

- **Kohlenhydrate:** Stärken (Dextrine, Maltodextrine, modifizierte Stärken, natürliche Stärken auf Weizen-, Mais- oder Kartoffelbasis), Polydextrose, modifizierte Nahrungsfasern finden sich in:

Backwaren, Käse, Desserts, Saucen, Mayonnaise, verarbeitetem Fleisch, Puddings, Salatdressings, Sauerrahm, Joghurt und Suppen.

- **Proteine:** Molkenproteinkonzentrat, denaturiertes Eiweiß und Milchprotein oder hydrolysierte pflanzliche Eiweiße finden sich in:

Backwaren, Butter, Käse, gefrorenen Milchdesserts, Mayonnaise, Salatdressings, saurer Sahne.

- **Fette:** Caprenin, Olestra, teilweise gehärtete Pflanzenfette und Lecithin finden sich in:

einigen Backwaren, Käse, Schokolade, Schokoladenriegeln, Pralinen, Margarine, gesalzene Snacks, saurer Sahne, Brotaufstrichen, Saucen, Salatdressings, gefrorenen Desserts.

Dabei ist es für eine gesunde Ernährung völlig ausreichend, frische und unverarbeitete Lebensmittel ohne Zucker und Zusatzstoffe zu wählen.

WO STEHEN WIR HEUTE IN BEZUG AUF NAHRUNGSFETTE?

Laut den Empfehlungen der europäischen Gesundheitsbehörden sollten 35 bis 40 Prozent unseres täglichen Energiebedarfs aus Fetten gedeckt werden. Das sind ungefähr 5 Prozent mehr, als Experten noch vor einigen Jahren befürworteten. Warum eine solche Kursänderung? Ganz einfach, weil man heute mehr über die verschiedenen Arten

von Fetten und ihre teils positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit weiß. Dies betrifft vor allem die essenziellen Fettsäuren, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und die deshalb über die Nahrung zugeführt werden müssen.

DIE REVOLUTION DER OMEGA-3-FETTSÄUREN

Während die Zufuhr von Omega-6-Fettsäuren durch unsere tägliche Nahrung im Überfluss gedeckt ist, ist das bei den essenziellen Omega-3-Fettsäuren nicht der Fall. Achten Sie deshalb darauf, ausreichend Omega-3-Nahrungsquellen zu sich zu nehmen, etwa über fetten Fisch (Lachs, Sardinen, Makrelen) oder einige Pflanzenöle (Rapsöl, Leinöl), in etwa ein bis zwei Esslöffel pro Tag. Selbst wenn man diese Produkte nicht mag, lohnt es sich doch, sie im Interesse der Gesundheit in den Speiseplan aufzunehmen. Tatsächlich zeigen Studien die positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren auf das Gehirn: Das Erinnerungsvermögen verbessert sich, das Risiko von Depressionen sinkt. Es ist auch erwiesen, dass ein ausreichender Konsum von Omega-3-Fettsäuren die Entstehung von Diabetes Typ 2 verhindern kann. Schließlich haben Omega-3-Fettsäuren einen positiven Einfluss auf die Qualität der Zellmembranen, sie wirken antientzündlich und unterstützen unsere Immunreaktion.

Wussten Sie, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache bei Frauen sind? Dabei sind die Zeiten vorbei, in denen wir Fettkonsum mit Herzinfarkt gleichsetzten. Tatsächlich schützen die berühmten Omega-3-Fettsäuren unser Herz. Auch die gesättigten Fettsäuren, die in Milch und Milchprodukten zu finden sind, wurden lange als schädlich für unser

Herz betrachtet. Aber neueste Studien zeigen deutlich: In Maßen genossen, haben sie keinen negativen Einfluss auf unsere Herzgesundheit.

UNSER NATÜRLICHER INSTINKT IST VERLOREN GEGANGEN

Unser Lebensstil hat sich sowohl in Bezug auf unser Berufsleben als auch in Bezug auf unser Privatleben stark verändert. Daraus resultieren auch modifizierte Ernährungsgewohnheiten. Heutzutage kann man – ganz gleich wann und wo – praktisch alles essen. Die Produktion und Distribution von Nahrungsmitteln haben sich unserem stressigen Leben angepasst. Die Gerichte sind salziger, süßer, fettiger. Sie befriedigen unsere Geschmacksnerven, konditionieren unseren Appetit und beeinflussen so unsere Nahrungsauswahl.

Die nahrungsbezogenen Instinkte, die uns dabei helfen sollen, Lebensmittel entsprechend unserer Bedürfnisse auszuwählen, sind gestört.

Unser neurohormonales System, welches unsere Nahrungsauswahl leitet, ist eigentlich sehr gut konzipiert: Es gibt spezifischen Appetit, also die Lust auf ein bestimmtes Lebensmittel, das der Körper benötigt, um seine Gesundheit zu erhalten.

Es ist mit einem System ausgestattet, das sicherstellt, dass unsere vitalen Bedürfnisse erfüllt sind. Wenn ein Defizit an einem bestimmten Nährstoff besteht, wird diese Botschaft an das Gehirn geschickt, das dann das Verlangen nach einem Lebensmittel auslöst, das den Bedarf erfüllen kann.

Ein weiterer Mechanismus kommt ebenfalls ins Spiel: die spezifische sensorische

Sättigung. Die Hauptvoraussetzung dafür, dass sie funktioniert, ist die Wahrnehmung des Geschmacks. Gleichzeitig zu essen und dabei etwas anderes zu tun, lässt uns mehr essen. Auch während des Essens an andere Dinge oder auch nur über sich selbst nachzudenken, kann verheerend sein. Deshalb ist es wichtig, sich mit der aufgenommenen Nahrung wohlzufühlen. Wenn man sich beim Essen überlegt, dass es ungesund ist oder dick macht, wird unsere Aufmerksamkeit von diesen Gedanken gefesselt und wir konzentrieren uns nicht mehr auf die Geschmackswahrnehmung.

Gefühle sind mit Sicherheit der stärkste Motor in der Auswahl unserer Lebensmittel, aber sie entscheiden auch über die aufgenommenen Nahrungsmengen. Heutzutage benötigen wir recht wenig Nahrung zum Überleben. Wir essen vor allem aus emotionalen Gründen. Dieses Phänomen wird klar, wenn wir daran denken, dass wir uns mit Schokolade trösten, wenn wir einen Durchhänger haben. Wir suchen also das, was uns für den Moment die meiste Zufriedenheit bringt.

Welche Lösung gibt es, um nie mehr mit seiner Ernährung oder seinem Gewicht kämpfen zu müssen?

- 1) Essen Sie achtsam!**
- 2) Folgen Sie Ihrem Appetit!**

Wenn diese beiden Aspekte gemeinsam eingesetzt werden, funktioniert unser körpereigenes System. Dazu gehört, den spezifischen Appetit und den emotional bedingten Appetit unterscheiden zu lernen und im Gleichgewicht zu halten.

Die Ernährung kann unsere Gefühle tatsächlich regulieren. Emotional bedingter Appetit ist für unser mentales Gleichgewicht unverzichtbar. Er wird häufig unterschätzt, obgleich man ihm folgen sollte. Das einzige Problem besteht darin, dass dieser Mechanismus mit fettigen und süßen Lebensmitteln nicht mehr funktioniert. Also fühlen wir uns schuldig und widerstehen, eine Einschränkung, die sich schließlich in zwanghaftes Verhalten verwandelt. Während die Befriedigung eines Appetits keine großen Mengen erfordert (zwei oder drei Schokoladenstückchen höchstens), lässt uns ein Zwang ein oder zwei Tafeln Schokolade auf einmal verschlingen.

Schlanke Personen haben häufig gelernt, zu genießen, ohne sich einzuschränken. In der Regel essen sie regelmäßig Produkte, die ihnen schmecken, und das in geringen Mengen.

Bereiten Sie Ihre Nahrung sorgfältig und appetitlich zu. Die Mahlzeit sollte Ihre Sinne – das Sehen, das Riechen, das Schmecken – ansprechen und Ihnen bestätigen, dass das Essen gut sein wird. Niemand wird Appetit auf einen Teller gedämpft, ungewürztes und lieblos angerichtetes Gemüse verspüren.

Tiere verfügen ebenfalls über ein ausgeklügeltes System, um eine ausgeglichene Ernährung sicherzustellen. Das Problem von uns Menschen ist der mentale Aspekt. Um den Weg zu unseren ureigenen Instinkten zu finden, sollten wir wieder beginnen, am Tisch zu sitzen und jeden Bissen zu genießen, ohne abgelenkt zu sein, über andere Dinge nachzudenken oder uns schuldig zu fühlen. Alles Übungssache.

ESSSTÖRUNGEN

In Gesellschaften mit hoher Lebensqualität wie der unsrigen treten häufig Essstörungen auf. Die Gründe für diese Erkrankungen liegen in einem restriktiven Verhalten, im Verlangen nach Schlankheit, in Schwierigkeiten im Umgang mit Konfliktsituationen oder in psychologischen Problemen. Diese Störungen induzieren teilweise schwerwiegende Veränderungen des Ernährungszustandes:

Unterernährung bei Anorexia nervosa, Hypokaliämie und Mangelerscheinungen bei Bulimie, Übergewicht und Adipositas im Fall von zwanghaftem Essen.

Das Essverhalten hat durch eine Reihe von Verhaltensweisen eine Dreifachfunktion:

- 1) Energetisch und nährstoffbezogen:
Die physiologischen Bedürfnisse werden sichergestellt.
- 2) Hedonisch (Vergnügen): Affektive und emotionale Bedürfnisse werden erfüllt.
- 3) Symbolisch: Beziehungsstärkung und Erfüllung kultureller Bedürfnisse.

Jede einzelne Funktion wie auch ihr Zusammenspiel sind von grundlegender Bedeutung. Ein normales Essverhalten beinhaltet alle diese Dimensionen. Es ist somit am internen und externen Gleichgewicht eines Individuums, also an unserem physiologischen, psychologischen und sozialen Wohlergehen beteiligt, das den Zustand von Gesundheit definiert.

Essstörungen treten häufig im Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas auf, auch wenn dies nicht systematisch ist. Die häufigsten Störungen sind Esssucht, Snacking, Binge eating, Craving und restriktive Ernährung.

Esssucht

Die aufgenommene Nahrungsmenge überschreitet den täglichen Energiebedarf bei Weitem. Sie ist das Ergebnis einer Veränderung der körpereigenen Signale, von übermäßigem Hunger oder Appetit, fehlender Sättigung, zu schnellem Essen (Tachyphagie). Auch soziale Faktoren spielen eine nicht zu vernachlässigende Rolle, darunter beispielsweise die Geselligkeit im familiären oder beruflichen Umfeld.

Unsere Konsumgesellschaft mit ihrem ständig ansteigenden Nahrungsangebot, immer größeren Portionen und höherer Energiedichte kann das Essverhalten verändern und diese Störungen herbeiführen. Eine zu hohe Sensibilität auf innere und äußere Reize kann übergewichtige Personen ebenfalls dazu verleiten, mehr zu essen.

Snacking

Dieses Wort bezeichnet das ständige Nebenbei-Essen von Snacks – kleinen Imbissen, gern Chips und anderes, direkt aus Tüten und Packungen. Dies ist ein passives, sich wiederholendes Verhalten, das nicht an spezifische Nahrungsmittel gebunden ist. Da es oft an andere Aktivitäten (Fernsehen, Computerarbeit oder Computerspielen) gekoppelt ist, ist eine Einschätzung der aufgenommenen Nahrungsmenge häufig nicht leicht. Oft wird sogar vergessen, dass man gegessen hat, nur die leeren Verpackungen erinnern daran.

Craving

Das englische Wort „Craving“ bedeutet „Gier, Verlangen, Gelüste“ und meint in unserem Zusammenhang eine unstillbare Gier nach einem bestimmten Lebensmittel oder einfach danach, sich Essen in den Mund zu stecken. Craving meint ein aktives Verhalten, das von einem Gefühl der Schuld begleitet sein kann. Craving

besteht im Ausleben eines unwiderstehlichen Drangs zu essen. Es ist ein Akt, der häufig allein, abseits von neugierigen Blicken, begangen wird. Dabei herrscht das Prinzip von „Sofort und jetzt gleich“, die Betroffenen können nicht bis zur nächsten Mahlzeit warten.

Während einer einseitigen Diät, in der man diesem Verlangen nicht nachgeben darf, bleibt diese spezifische Lust unbefriedigt und kann sich in ein solches Craving verwandeln.

Kognitive Einschränkung

Darunter versteht man die absichtliche, bewusste und strikte Einschränkung der Nahrungsaufnahme, um abzunehmen oder um das Gewicht zu halten. Sie muss nicht unbedingt von einer Kalorienrestriktion begleitet sein und beruht häufig auf medizinischen Empfehlungen, führt jedoch häufig auf lange Sicht zum Eintreten von Adipositas oder zu einer Verschlimmerung von Übergewicht.

Daraus resultierende Komplikationen können vielfältig sein:

- verhaltensbezogen, indem andere Essstörungen ausgelöst oder verschlimmert werden, die durch impulsives Verhalten gekennzeichnet sind,
- physiologisch, indem körpereigene Signale (Hunger und Sättigung) gestört werden und mit einer Hypersensibilität auf sensorische, externe Signale einhergehen,
- psychologisch durch Obsession, Frustration, Schuldgefühle und Verlust von Selbstvertrauen.

Einige Essstörungen, gleich ob während der Mahlzeiten oder dazwischen, sind durch unkontrollierbares Verlangen gesteu-

ert, was zu einer Gewichtszunahme führt. Das ist der Fall beim Snacken, beim Craving oder auch bei der Esssucht, die durch Esslust ausgelöst wird. Bei einigen dieser Störungen (z. B. schwerer Esssucht) kann der Betroffene völlig die Kontrolle über sein Essverhalten verlieren.

Bei häufiger Wiederholung können langfristig auch restriktive Diäten die Ursache für starke Schwankungen des Körpergewichts sein. Der Grund ist das Wechseln zwischen einseitigen Diäten mit dazwischenliegenden Phasen des Kontrollverlustes. Am Ende können die diätbedingten Einschränkungen das Gegenteil des gewünschten Ergebnisses bewirken. Das ist der berühmte Jo-Jo-Effekt, der eine Gewichtszunahme begünstigt. Restriktive Diäten fördern zudem den Verlust von Muskelmasse, die in direktem Zusammenhang mit dem Stoffwechsel steht. Nach einer Reihe von Diäten verlangsamt sich der Stoffwechsel und die Gewichtszunahme beschleunigt sich.

WAS IST ZU TUN?

Überprüfen Sie kritisch Ihr eigenes Essverhalten. Hören Sie auf Ihre körpereigenen Signale, finden Sie die Freude am Geschmack der Speisen und am Essen wieder. Versuchen Sie, „Risikosituationen“ vorherzusehen, um sich besser darauf vorzubereiten. Versuchen Sie, den regelmäßigen Rhythmus von drei Mahlzeiten täglich wiederherzustellen.

Es ist ebenfalls wichtig, sich von eigener Schuldzuweisung und dem Gefühl des Versagens zu befreien und dabei auch das familiäre und berufliche Umfeld zu berücksichtigen. Unter Umständen kann dazu professionelle Hilfe vonnöten sein.

WAS SIND DIE GRÜNDE FÜR ÜBERGEWICHT UND ADIPOSITAS?

GENETISCHE FAKTOREN

Manche Menschen haben die genetischen Anlagen dazu geerbt, unter bestimmten Voraussetzungen an Gewicht zuzunehmen. So werden Personen mit einer Familiengeschichte von Adipositas zwei- bis achtmal häufiger adipös als Personen ohne einen solchen familiären Hintergrund.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass Kinder, die bereits in einem Alter von sechs Jahren übergewichtig waren und mindestens einen adipösen Elternteil hatten, ein Risiko von 80 Prozent aufwiesen, im Erwachsenenalter fettleibig zu werden. Dem gegenüber stand ein Risiko von 10 Prozent für gleichaltrige Kinder, deren Eltern beide schlank waren. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein fettleibiges Kind zu einem adipösen Erwachsenen heranwächst, beträgt zwischen 20 und 50 Prozent, wenn das Kind bereits vor Eintritt der Pubertät adipös ist und zwischen 50 und 70 Prozent nach der Pubertät.

Auch das Fehlen bestimmter Gene kann das Risiko von Übergewicht und Adipositas um den Faktor 50 erhöhen.

ERNÄHRUNGSBEZOGENE FAKTOREN

Viele Menschen essen heutzutage in einem ungesunden Maß. Häufig essen sie zu schnell, sodass es ihnen nicht möglich ist, das Gefühl von Sättigkeit zu verspüren. Oft essen sie auch einfach zu viel, denn es ist schwer, bewusst zu essen, wenn Lebensmittel überall in unserem täglichen Leben präsent sind. Denken Sie an die zahlreichen

Stände mit Snacks, Delikatessen, Süßigkeiten an öffentlichen Plätzen, die uns zum Naschen verleiten. Natürlich kann ein zu hoher Konsum von Zucker und Fetten Grund für eine Gewichtszunahme sein, wichtig ist aber auch, auf die Qualität der konsumierten Lebensmittel zu achten. Es ist zudem notwendig, die glykämische Last der Lebensmittel zu berücksichtigen. Die Zusammensetzung von Fetten ist ebenfalls von essenzieller Bedeutung. Ungesättigte Fettsäuren sind besser als gesättigte Fettsäuren. Bevorzugen Sie kalt gepresste Öle anstelle von raffinierten. Produkte, die einen hohen Anteil an Einfachzuckern und einen hohen Fettanteil an gesättigten Fettsäuren haben, können nur kurzfristig den Hunger stillen, lassen aber das Bauchfett wachsen.

Werden Lebensmittel konsumiert, an deren Verarbeitung der Körper nicht gewöhnt ist, kann das Sättigungsgefühl ebenfalls beeinträchtigt werden. So wurde ein Zusammenhang zwischen dem übermäßigen Konsum von Fruktose und der Häufigkeit von Adipositas festgestellt. Obwohl Fruktose ein Kohlenhydrat natürlichen Ursprungs ist, sollte sie nur in Maßen aufgenommen werden. Denn Fruktose liefert bei gleicher Menge genauso viel Energie wie Saccharose und Glukose. Da jedoch bei der Aufnahme von Fruktose kaum Leptin, unser Sättigungshormon, ausgeschüttet wird, wird kein Sättigungsgefühl erreicht. Man konsumiert also mehr davon und nimmt an Gewicht zu. Zusätzlich erhöht Fruktose die Ausschüttung von Ghrelin, einem appetitanregenden Hormon, und stimuliert damit die Nahrungsaufnahme noch zusätzlich.