



BEITRAG

**DIPL. OECOTROPHOLOGIN DORIS FRITZSCHE UND  
DIPL. OECOTROPHOLOGIN ELISABETH SELL,  
ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERINNEN**

ABBILDUNGEN

4T WERBEAGENTUR | LEKI

# Naschen schmeckt gut.

**Contura Gesundheitsberatung bietet in Wolfenbüttel und Umgebung qualitätsge- sicherte Ernährungstherapie und Ernährungsberatung für Erwachsene, Jugendliche und Kinder. Die Beraterinnen sind von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Deshalb werden unter be- stimmten Voraussetzungen bis zu 100% der Kosten von den Krankenkassen erstattet.**

**V**iele Menschen kennen das Gefühl, manchmal etwas Süßes oder Salziges zu brauchen – einen „hohlen Zahn“, einen „Japp“ zu haben. Es muss dann ein Stück Schokolade, Kuchen oder auch eine Tüte Chips sein! Rein physiologisch benötigt unser Organismus tatsächlich keine dieser Naschereien. Gehirn und Nerven holen sich die benötigte Energie besonders gern aus Vollkornprodukten, Kartoffeln oder Obst. Doch unsere Seele spielt da manchmal nicht mit und ruft förmlich nach etwas Süßem oder Salzigem. Die Folge: Das schlechte Gewissen plagt uns und das kann hartnäckig sein! Wir versuchen, die alltäglichen Versuchungen mit Selbstdisziplin zu bewältigen. Doch die Verführungen lauern überall.

## **Wie viele Leckereien sind völlig okay?**

Die Lebensmittelpyramide gibt eine gute Hilfestellung. Im Rahmen einer ge-

sunden und ausgewogenen Ernährung ist den Leckereien ein kleiner Platz eingeräumt. Sie bilden nach Fetten und Ölen die oberste Stufe der Pyramide. Selbst strenge Fachleute tolerieren diese kleine Menge pro Tag – auch bei Stoffwechselerkrankungen. Die akzeptierte Portion entspricht in etwa dem, was in eine zur Schale gehaltene Hand hineinpasst. Zum Beispiel ein halbes Stück Kuchen, eine Hand voll gesalzener Nüsse, eine Kugel Eis oder ein Riegel Schokolade.

## **Warum sind die Leckereien als Fundament ungeeignet?**

Weder süßes noch salziges Naschwerk enthält außer Kalorien nennenswerte Mengen lebenswichtiger Nährstoffe. Die geliebten Naschereien haben deshalb ihren Platz in der Pyramidenspitze und nicht in der Basis. Denn für die Empfehlung, ob ein Lebensmittel regelmäßig in größeren Mengen gegessen werden soll,

kommt es besonders auf das Verhältnis von Kalorien zu begleitenden Vitaminen und Mineralstoffen an. Naschereien liefern jedoch nur „leere Kalorien“.

### **Gibt es Tricks, mit weniger Leckereien zufrieden zu sein?**

Das Geschmacksempfinden wird durch mehrere Faktoren beeinflusst: durch die Temperatur, die Zubereitung und nicht zuletzt durch Geruch und Aussehen des Lebensmittels. Zudem wirkt sich die Essgeschwindigkeit auf den Gaumenkitzel aus. Sie können also den Genuss aktiv bestimmen.

Versuchen Sie einmal folgendes kleines Geschmacksexperiment und vergleichen Sie Wohlgeschmack und Mundgefühl von zwei Stückchen Schokolade. Wichtig für den Vergleich ist, dass die Schokoladenstückchen von derselben Sorte sind, das eine zimmerwarm, das andere sollte vor dem Test für mindestens eine Stunde im Kühlschrank gelegen haben. Schmecken Sie den Unterschied! Die Geschmacksnerven nehmen die Süße weniger wahr, wenn die Schokolade gekühlt ist. Sie werden über die tatsächliche Süße hinweg getäuscht. Ist die Schokolade allerdings

zimmerwarm, kommt sie uns gleich viel intensiver süß vor und wir brauchen weniger, um unseren „süßen Zahn“ zufrieden zu stellen. Ähnliche Ergebnisse zeigt der Versuch, ein Stück Schokolade einmal sehr schnell zu essen und im Vergleich dazu ein Stückchen ganz langsam auf der Zunge zergehen zu lassen. Testen Sie, welche Methode Ihren Süßhunger besser stillt.

### **Was steigert die Zufriedenheit beim Naschen?**

Geschmack und Wohlgefühl werden von der Gestaltung des Tellers, der Wahl der Umgebung und der Situation beeinflusst. Ein Stück Kuchen schmeckt wesentlich intensiver von einem schönen Teller an einem liebevoll gedeckten Tisch bei entspannter Atmosphäre. Beim Essen zwischen Tür und Angel sind die Sinne abgelenkt. Häufig wird mehr Konzentration darauf gelenkt, nicht zu kleckern und zu krümeln – oft ein Grund, warum wir uns an ein solches Essen nur schwer erinnern und schnell eine zweite Portion benötigen.

Wohlgefühl stellt sich leichter ein, wenn das Naschen mit möglichst vielen Sinnen wahrgenommen wird – die Gesamtmenge der Leckerein fällt dann kleiner aus!

### **Und wenn es doch mal mehr geworden ist?**

Gehen Sie das Thema entspannt an. Sollte es einmal mehr geworden sein, kann Bewegung den Ausgleich schaffen. Eine halbe Stunde Nordic-Walking gleicht etwa 210 Kilokalorien aus. Das entspricht 40 g Vollmilchschokolade oder 60 g Salzstangen oder einem kleinen Stück Obstkuchen.

Also, runter vom Sofa, ab an die frische Luft und die zusätzlichen Kalorien wieder abstrampeln. ■

**Überlisten Sie sich selbst – ein Stück Kuchen schmeckt viel intensiver von einem schönen Teller an einem liebevoll gedeckten Tisch**



#### **KONTAKT**

**DORIS FRITZSCHE UND  
ELISABETH SELL  
PRAXISGEMEINSCHAFT  
ERNÄHRUNGSTHERAPIE –  
ERNÄHRUNGSBERATUNG  
CONTURA GESUNDHEITS-  
BERATUNG  
ÄRZTEHAUS WOLFENBÜTTEL  
OKERSTRASSE 1  
38300 WOLFENBÜTTEL  
WWW.CONTURA-GESUNDHEIT.DE  
TELEFON 05331/9028209**

**Wenn es mal zu viel des Guten war – eine halbe Stunde Nordic Walking gleicht etwa 210 Kilokalorien aus**

