

Das Energiedichte-Prinzip



Bild: BZfE

IN FORM sprach mit Amely Brückner, Ernährungswissenschaftlerin, Sportlerin und Coach aus Hamburg. Brückner hat u.a. für das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) Materialien zum Energiedichte-Prinzip entwickelt. Im Gespräch erläutert sie, worauf das Energiedichte-Prinzip beruht, was den Wert von Lebensmitteln ausmacht und warum dieses Ernährungsprinzip vielen Diäten überlegen ist.

IN-FORM.de: Was versteht man unter der Energiedichte und worin besteht das Energiedichte-Prinzip?

Amely Brückner: Die Energiedichte beschreibt, wieviel Energie in einem Lebensmittel steckt. Lebensmittel mit einer hohen Energiedichte sind kompakt, liefern also bei wenig Gewicht viel Energie. Lebensmittel mit einer niedrigen Energiedichte liefern auch bei großer Menge wenig Energie. Von ihnen sollten wir mehr essen. Das Energiedichte-Prinzip besagt Folgendes: Bei der Wahl unserer Lebensmittel sollten wir eher auf eine niedrige als auf eine hohe Energiedichte achten. Denn insgesamt liefern diese Lebensmittel nicht nur weniger Energie, sondern auch mehr gute andere Inhaltsstoffe, die wir benötigen, damit unser Organismus gut funktioniert und leistungsfähig bleibt.

Können Sie uns Beispiele nennen für Lebensmittel mit hoher bzw. niedriger Energiedichte?

Amely Brückner: Nehmen Sie zum Beispiel ein Croissant: Es wiegt ca. 65 Gramm und liefert 330 Kalorien, enthält allerdings kaum gute Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, sondern sehr viel verstecktes Fett. Um auf die gleiche Kalorienzahl bei Möhren zu kommen, müsste man rund 2 Kilogramm Möhren essen – was wahrscheinlich niemand tun würde. Aber man würde davon satt, und die Karotten liefern zudem noch reichlich Beta-Carotin als Vorstufe für Vitamin A, Folsäure, etwas Vitamin C sowie die Mineralstoffe Kalium, Kalzium und Magnesium. Insgesamt ist die Möhre also wertvoller als das Croissant.

Worauf beruht das Energiedichte-Prinzip?

Amely Brückner: Es beruht vor allem auf der Hunger- und Sättigungsregulation. Nicht die Nährstoffe bestimmen das Sättigungsgefühl, sondern zum überwiegenden Teil die Magendehnung. Erst ein guter Dehnungsreiz, der direkt über den Vagusnerv ans Gehirn geht, lässt uns Sättigung empfinden. Das Energiedichte-Prinzip wird zur Vorbeugung und Behandlung von Übergewicht empfohlen, aber im Grunde ist es ein gesundes Ernährungsprinzip für jedermann. Der Vorteil: Ernährungsformen und Diäten, die auf kleinen Mahlzeiten beruhen oder „Iss die Hälfte“, sind nach kurzer Zeit zum Scheitern verurteilt, weil die Menschen nun einmal satt werden, also ein gutes Sättigungsgefühl verspüren wollen.

Wie gehe ich vor, wenn ich meine Ernährung am Energiedichte-Prinzip ausrichten möchte?

Amely Brückner: Wenn ich das möchte, wähle ich meine Speisen nach drei Kriterien, quasi Erfolgsfaktoren aus: Zum einen muss ich versteckte Fette erkennen und reduzieren. Stattdessen integriere ich gute Fette wie beispielsweise Raps- und Olivenöl in meinen Speiseplan. Ich sollte darüber hinaus Lebensmittel mit einem hohen Ballaststoffgehalt auswählen. Ballaststoffe sind nicht nur günstig für die Darmtätigkeit, sondern spielen auch eine wichtige Rolle für die Aktivierung des Immunsystems. Drittens sollten meine Lebensmittel von sich aus wasserreich sein. Es ist zwar schon gut, einfach zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken. Das reicht aber nicht aus, um mich ausreichend zu sättigen. Am besten wähle ich Lebensmittel, in denen das Wasser in den Zellen und Zellzwischenräumen eingepackt ist. Zusammen mit dem Getränk macht das meine Speisen voluminös ohne viele Kalorien zu liefern.

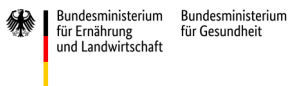
Was heisst das in der Praxis - welche Lebensmittel erfüllen diese Erfolgsfaktoren?

Amely Brückner: Gemüse ist der beste Vertreter für eine günstige Energiedichte. Kombiniere ich wasserreiches, ballaststoffreiches und fettarmes Gemüse mit guten Pflanzenölen und ein paar Sättigungsbeilagen, bekomme ich eine sehr günstige Energiedichte ins Essen. Das Essen wird bunt und ist schmackhaft. Selbst etwas Fleisch oder Fisch können der günstigen Energiedichte nichts anhaben. Auch Obst erfüllt die Erfolgsfaktoren des Energiedichte-Prinzips. Es hat aber einen nennenswerten Zuckergehalt, weshalb zwei Portionen pro Tag ausreichen.

LINK

Kompakte Informationen liefert das **Faltblatt "Energiedichte"** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) im Bereich "Materialien" auf IN FORM

Ernährungsberaterinnen und -berater finden auf der Internetseite des Bundeszentrum für Ernährung **www.bzfe.de** umfangreiches Material zum Energiedichte-Prinzip für die Beratungspraxis



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/in-form/experten/das-energiedichte-prinzip/>