

Das Quiz: Fit in den Frühling

Welche Mahlzeit macht am längsten satt? Was hilft besser beim Abnehmen: Lachen oder Putzen?

Tipps zu Ernährung, Übergewicht und Energiebilanz. **Text: Marianne Botta Diener; Illustrationen: Andrew Archer/Début Art**

1. Welche Mahlzeit macht am längsten satt?

- a) eine fettreiche Mahlzeit
- b) eine proteinreiche Mahlzeit
- c) eine kohlenhydratreiche Mahlzeit

2. Wodurch kann man im Jahr zwei Kilo abnehmen?

- a) mit 10 bis 15 Minuten herzhaftem Lachen pro Tag
- b) mit 10 bis 15 Minuten Spazieren pro Tag
- c) mit 10 bis 15 Minuten Putzen pro Tag

3. Wie wirkt sich Sport auf den Appetit aus?

- a) Sport regt den Appetit an.
- b) Sport bremst den Appetit.
- c) Sport beeinflusst den Appetit nicht.

4. Welche Zwischenmahlzeit sättigt am schlechtesten?

- a) Nussgipfel
- b) Salznüsse
- c) Studentenfutter

5. Wovon brauchen Sie mehr, wenn Sie eine Erkältung oder Fieber haben?

- a) Kohlenhydrate
- b) Fett
- c) Eiweiss/Protein

6. Wie verhält sich der Energiebedarf bei kaltem Wetter?

- a) Er steigt stark an.
- b) Er sinkt ab.
- c) Er bleibt gleich.

7. Welche Art Fisch sollte man bevorzugt essen, wenn man normalgewichtig bleiben möchte?

- a) magerer Süßwasserfisch
- b) Tintenfisch und Crevetten
- c) fetter Meerfisch

8. Wann sollte man trinken, um sein Gewicht zu halten?

- a) zu den Mahlzeiten
- b) nach den Mahlzeiten
- c) vor den Mahlzeiten

9. Die Energiedichte gibt an, wie viel Kalorien 100 Gramm Nahrung enthalten. Schätzen Sie die mittlere Energiedichte westlicher Kost.

- a) 200 Kalorien pro 100 Gramm
- b) 160 Kalorien pro 100 Gramm
- c) 120 Kalorien pro 100 Gramm

10. Wie viel Gewichtsabnahme pro Monat ist sinnvoll und realistisch?

- a) 1 Kilo
- b) 2 Kilo
- c) 5 Kilo

11. Welches Getränk hat die meisten Kalorien?

- a) Orangensaft
- b) Apfelsaft
- c) Coca-Cola

12. Was wirkt am besten gegen Fettablagerungen in den Problemzonen?

- a) Rumpfbeugen gegen Bauchfett
- b) Kniebeugen gegen «Reithosen»
- c) Ausdauersport

13. Wie häufig pro Tag sollte man essen, wenn man abnehmen möchte?

- a) 5- bis 6-mal
- b) 3- bis 4-mal
- c) 2- bis 3-mal

14. Womit sollte man Speisen würzen, wenn man den Energieverbrauch erhöhen möchte?

- a) mit Cayennepfeffer
- b) mit Kurkuma
- c) mit Muskat

15. Wie viel Zucker steckt in einer Traube, verglichen mit einer Erdbeere?

- a) gleich viel
- b) doppelt so viel
- c) dreimal so viel

Es ist jeweils nur eine Antwort richtig. Die Auflösung finden Sie ab Seite 56.



Auflösung: So essen Sie richtig

1. b) Eiweissreiche Nahrung sättigt am besten.

Studien zeigen, dass man nach einer proteinreichen Mahlzeit weniger Hunger verspürt, deshalb in der darauffolgenden Mahlzeit weniger isst und dadurch insgesamt weniger Kalorien aufnimmt. Es scheint, dass für diesen Effekt gewisse Aminosäuren (Bausteine der Proteine) verantwortlich sind.

2. a) Wer lacht, nimmt ab.

Tatsächlich verbraucht tägliches herzhaftes Lachen während 10 bis 15 Minuten zwei Kilo Fett pro Jahr. Dazu sind lustige Comedys, Bücher oder Sitcoms ebenso empfehlenswert wie Herumblödeln mit anderen.

3. b) Sport bremst Appetit.

Sich regelmässig sportlich zu betätigen verringert die Esslust, strafft die Figur und kurbelt die Fettverbrennung an. Mit einer Ausnahme: Schwimmen regt den Appetit an. Dagegen hilft, unmittelbar nach dem Schwimmen etwas Heisses zu trinken, beispielsweise ungesüßten Tee.

4. a) Nussgipfel sättigen am schlechtesten.

Kohlenhydratreiche Lebensmittel machen hungrig, da sie eine Insulinausschüttung auslösen. Insulin ist ein blutzuckersenkendes Hormon. Ein Nussgipfel enthält viel Weissmehl und Zucker, beide erhöhen den Blutzuckerspiegel rasch und stark und veranlassen die Ausschüttung von so viel Insulin, dass der Blutzuckerspiegel danach bis unter den Ausgangswert absinkt. Diese Unterzuckerung verursacht Esslust, bevorzugt auf Kohlenhydrate, die das Defizit rasch wieder auffüllen. Am nachhaltigsten sättigen die Salznüsse, während auch die Rosinen im Studentenfutter zu einem Blutzuckeranstieg führen, der aber durch die Nüsse etwas gedämpft wird.

5. c) Wer erkältet ist, benötigt mehr Eiweiss.

Um eine Erkältung oder Fieber bekämpfen zu können, benötigt der Körper verschiedene Aminosäuren (Bausteine der Proteine). Deshalb steigt der Eiweiss- oder Proteinbedarf schon bei leichten Erkältungen an. Fett dagegen belastet den kranken Körper

nur unnötig. Ideal für Grippekranke sind leicht verdauliche, eiweissreiche Mahlzeiten wie etwa ein Rührei oder ein Joghurt.

6. a) Bei kaltem Wetter brauchen wir mehr Energie.

An kalten Tagen verbrauchen wir rasch einmal das Doppelte bis Dreifache an Kalorien, um die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Wenn wir über Weihnachten dennoch zunehmen, sind zu wenig Bewegung, zu üppiges Essen und der Alkohol schuld.

7. c) Fetter Meerfisch hilft, das Gewicht zu halten.

Die langkettigen, hoch ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die speziell reichlich in fettem Meerfisch wie Lachs, Hering, Makrele und Sardine vorkommen, aktivieren bestimmte Gene im Körper, die für die Fettverbrennung zuständig sind. Ausserdem erhöhen Omega-3-Fettsäuren die Insulinsensitivität. Dadurch regt Fischkonsum den Fettabbau an. Übrigens haben auch pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, die zum Beispiel in Nüssen, Leinsamen und Rapsöl enthalten sind, diesen Effekt.

8. c) Trinken vor dem Essen zügelt den Appetit.

Trinken vor dem Essen hat eine leicht sättigende Wirkung, die bei heissen oder kohlenhydratehaltigen Getränken noch erhöht ist. Aber bitte ohne Zucker! Ausserdem ist es gut möglich, dass Wenigtrinker häufig gar keinen Hunger, sondern Durst haben. Sie sollten also immer erst mal trinken, bevor sie essen. Denn wer isst, statt zu trinken, nimmt mehr Kalorien zu sich.

9. b) Unsere westliche Kost enthält im Durchschnitt 160 Kalorien pro 100 Gramm. Ideal wäre aber eine Energiedichte von unter 125 Kalorien pro 100 Gramm fester Nahrung.

10. b) Zwei Kilo abnehmen pro Monat ist realistisch.

Wer zu schnell abnimmt, verliert eher Muskeln und Wasser. Wer langsam abnimmt, verliert Fett. Je höher der Muskelanteil im Körper ist, umso mehr Kalorien werden verbrannt. Wer also Muskeln verliert, braucht weniger Ener-



gie, wodurch der gefürchtete Jo-Jo-Effekt eintreten kann: Dann lagern sich nach dem Abnehmen noch mehr Fettzellen in den Körper ein, man wird noch schwerer als vorher. Nicht vergessen: Das tiefere Gewicht kann nur gehalten werden, wenn man sich dauerhaft gesünder ernährt und mehr bewegt.

11. b) Apfelsaft hat mehr Kalorien als Coca-Cola.

Orangensaft und Coca-Cola haben tatsächlich gleich viele Kalorien, nämlich 400 pro Liter - und damit weniger als Apfelsaft, in dem pro Liter satte 500 Kalorien stecken. Umgerechnet sind das rund 40 Würfelzucker.

12. c) Joggen bringt mehr als Rumpfbeugen.

Die Muskeln holen sich das Fett nicht aus der darüberliegenden Speckschicht. Der Körper entscheidet individuell verschieden, welche Fettpölsterchen er zuerst schrumpfen lässt, wenn man weniger isst und sich mehr bewegt. Zuerst wird stets das Fett im Bauchinnern verbraucht, dann erst das Unterhautfett. Ausdauersport ist am besten geeignet, Fettgewebe abzubauen.

13. c) Zwei- bis dreimal pro Tag essen ist am besten.

Aufgrund von Studien weiss man heute, dass Menschen, die Znüni und Zvieri zu sich nehmen, bei den Hauptmahlzeiten nicht weniger essen als solche, die nur diese konsumieren.

Zwischenmahlzeiten können also die tägliche Kalorienmenge erhöhen und damit Übergewicht fördern. Besser ist es, beim Frühstück und beim Mittagessen richtig zuzulangen, damit es bis zur nächsten Mahlzeit reicht. Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends, wenn nötig, wie ein Bettler - das hat nach wie vor Gültigkeit.

14. a) Scharf hält schlank.

Cayennepfeffer enthält den Scharfmacher Capsaicin. Dieser kurbelt Energieproduktion und Wärmeabgabe des Körpers so stark an, dass der Energieverbrauch nach dem Genuss eines scharfen Menüs bis zu drei Stunden lang um bis zu einen Viertel erhöht ist. Zugleich wird die Fettverbrennung angeregt. Man kommt also nicht umsonst ins Schwitzen.

15. c) Trauben sind dreimal so süß wie Erdbeeren.

Trauben enthalten dreimal mehr Zucker als Erdbeeren. Deshalb auf Trauben zu verzichten wäre aber Unsinn. Besonders in den Häuten und Kernen roter Trauben stecken viele bioaktive Substanzen, zum Beispiel das Resveratrol, das die Zellen vor Alterung schützt und Krebs oder Herzinfarkt vorbeugt. Ein typisches Beispiel dafür, dass es bei der Ernährung immer ums gesunde Mass und ausreichend Abwechslung geht.

Buchtip

Marianne Botta Diener: «Essen. Geniessen. Fit sein.»; 2008, 256 Seiten, 38 Franken. Beobachter-Buchverlag, Telefon 043 444 53 07, www.beobachter.ch/buchshop

Auswertung: Was die erreichte Punktzahl bedeuten kann

1 bis 5 richtige Antworten

Die Themen Abnehmen und Diäten scheinen nicht Ihre Steckpferde zu sein. Das kann zweierlei heissen: Entweder sind Sie von Natur aus schlank oder treiben so viel Sport, dass Ihnen ohnehin nichts auf Hüften oder Bauch schlägt. Oder Sie gehen aufgrund Ihres guten Körpergefühls sorgsam mit Ihrem Körper um und nehmen Signale wie Hunger, Durst oder Sättigung perfekt wahr. Auch das hält auf Dauer schlank. Sollten Sie nicht zu den von Natur aus schlanken Menschen gehören, lesen Sie dieses Quiz samt Antworten nochmals - und beginnen Sie Schritt für Schritt

mit der nötigen Ernährungs- und Bewegungsumstellung.

6 bis 11 richtige Antworten

Einiges richtig, anderes falsch: Das ist verständlich. Die Ernährungswissenschaft ist keine exakte Wissenschaft, und sie bleibt auch nicht stehen. Immer neue Studien fördern immer neue Erkenntnisse zutage. Was vor zehn Jahren richtig war, gilt heute vielleicht nicht mehr. Bleiben Sie am Ball - oder hören Sie auf Ihren Körper und geben Sie ihm das, was er verlangt. Solange die Jeans problemlos zu schliessen sind, sind Sie auf dem richtigen Weg.

12 bis 15 richtige Antworten

Sie scheinen ja ein richtiger Profi zu sein, wenn es um Abnehmen und Ernährung geht. Das heisst allerdings noch lange nicht, dass Sie auch schlank sind. Bedenken Sie, dass genussvolles Essen gesünder ist, als sich ständig zu fragen, ob ein Gericht dick macht. Beim Essen mit Genuss werden nämlich nicht nur mehr Verdauungssäfte ausgeschüttet und wird das Immunsystem stimuliert, es hält auch schlank. Umgekehrt gilt: Wer mit einem schlechten Gewissen isst, wird rascher übergewichtig. Denn das erzeugt Stress - und Stress macht dick.

