

Kleine Sünden versüßen das Leben

Dick und faul wird nur, wer sich jeden Tag ungesund ernährt – Kleine Abweichungen hier und da machen nichts aus

Im Prinzip möchte jeder Mensch gesund leben. Doch im stressigen Alltag ist es nicht immer ganz leicht, auf ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung zu achten. Aber es ist auch nicht so schlimm, gelegentlich über die Stränge zu schlagen. Sechs kleine Sünden im Test.

Von Tanja Volz

An nasskalten Wintertagen in der Dämmerung ist es soweit: ohne Ankündigung überfällt nicht wenige Menschen die unwiderstehliche Lust auf Süßes, und die Pralinen sind fällig. Und zwar die ganze Schachtel, wenn es sein muss auch die XXL-Ausgabe. Aber der trostlose Nachmittag wird damit nur vermeintlich besser, denn nach dem heißhungrigen Genuss folgt die meist Reue. Wie konnte man sich wieder einmal nur so gehen lassen?

Alles nicht so schlimm, wissen Ernährungsexperten. Schokolade, Pralinen und andere Süßigkeiten machen nur dann dick, wenn man jeden Tag zu viel davon isst. Eine seltene Attacke setzt sich nicht sofort auf den Hüften ab, wenn man sich ansonsten ausgewogen ernährt. Zudem macht Schokolade glücklich, so dass damit tatsächlich die melancholische Herbststimmung ein bisschen verbessert werden kann. Schokolade enthält Substanzen wie Phenylethylamin, die Botenstoffe im Gehirn beeinflussen. Diese Substanz kreist beispielsweise im Blut von Verliebten. Allerdings müsste man die Schokolade tonnenweise verspeisen, um dauerhaft glücklich zu werden. Was auch immer die Wissenschaft künftig beweisen wird, man sollte den sündigen Anfall genießen und sich danach nicht kasteien. Ansonsten wird die nächste Attacke



des unbezwingbaren Heißhunger sicher nicht lange auf sich warten lassen.

Imbiss statt eigener Herd

Die Zeit reicht mal wieder nicht zum Kochen. Mit schlechtem Gewissen und möglicherweise sogar mit Kindern im Schlepptau geht es zum nächsten Imbiss. Vom Nachwuchs kommt kein Protest – im Gegenteil. Das schnelle Essen wird immer beliebter, obwohl es einen schlechten Ruf hat. Doch auch diese kleine Sünde ist nicht so gravierend, wenn sie nicht zur Gewohnheit wird. Tatsächlich hat das klassische Fast Food eine schlechte Nährstoffbilanz: zu wenige Vitamine und Ballaststoffe, dafür aber zu viel Fett. Das ist nicht nur ungesund, es macht auch nicht dauerhaft satt. Die Versuchung nach einer Portion Pommes gleich noch eine zu bestellen ist daher groß. Wer dies weiß, kann den Imbiss mit einer persönlichen Note erweitern: ein Apfel, eine Birne oder ein Pfirsich als Nachtisch peppt die Mahlzeit aber schon kräftig auf. Außerdem bieten Imbissketten inzwischen immer häufiger frischen Salat an, um ihr Angebot aufzubessern.

Die Freuden des Betthupferls

Nachtaktive Menschen kennen das: Wer nicht schlafen kann oder zu lange vor dem Fernseher oder in der Kneipe gesessen hat, wird gegen Mitternacht fast magisch vom Kühlschrank angezogen. Bei Wiederholungs-tätoren kann dies tatsächlich dick machen. Nächtliche Mahlzeiten werden vom Körper offenbar anders verarbeitet als das Essen am Tag. Chronobiologen, also Forscher, die sich mit der inneren Uhr des Körpers befassen, haben im Tierversuch herausgefunden, dass

der Tag-und-Nacht-Rhythmus des Körpers genetisch geregelt wird. Eines dieser Gene mit dem Namen „clock“ scheint in den Schlafmangel verwickelt zu sein. Aber nicht nur das: es scheint auch den Appetit zu steuern und in die Essensverarbeitung verquickt zu sein. Daher: Vorsicht bei nächtlichen Fressorgien.

Das berühmte Gläschen zu viel

„Nie wieder werde ich so viel trinken!“ Das ist vermutlich die häufigste Feststellung am Neujahrmorgen. Mitunter versichert man sich dies auch nach anderen fröhlich durchzechten Nächten, wenn unausweichlich der Kater folgt. Viele sehen diese Nachwehen von unsachgemäßem Umgang mit Alkohol als gerechte Strafe und halten widerstandslos ohne Kopfschmerztablette durch. Doch auch diese kleinen Sünden werden weder das Leben zerstören und direkt in die Abhängigkeit führen noch die tägliche Ernährung beeinflussen – wenn es beim gelegentlichen Alkoholexzess bleibt.

Um den Kater in Grenzen zu halten, kursieren zahlreiche Rezepte, von denen kein einziges wissenschaftlich überprüft wurde. Daher kann jeder auf seine eigene Theorie schwören und beim Rollmopsfrühstück, literweise Mineralwasser oder diversen pharmakologischen Mischgetränken über deren Wirkungsweise philosophieren. Für den Alltag gilt: ein Glas Rotwein am Abend zum Essen und der Sekt bei der Geburtstagsfeier dürfen schon sein, meinen Ernährungswissenschaftler wie auch Suchtexperten.

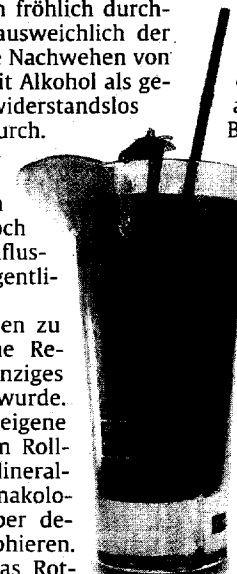
Müssen es tausend Schritte sein?

Zu einer gesunden Ernährung gehört auch ausreichend viel Bewegung, liest man

immer in Ernährungsratgebern. Im Sommer ist das auch selten ein Problem. Doch im Winter fehlt oft die Lust auf Frischluft oder ein stickiges Fitnessstudio. Ist es daher verwerflich, wenn man sich mittags ein Stündchen aufs Ohr legt statt durch den Wald zu traben? Sicherlich ist es gesund, seinen Kreislauf beim Spaziergang in Schwung zu bringen. Doch ein Mittagsschläfchen ist dennoch keine Sünde – im Gegenteil. In Japan weiß man dies schon lange und hat den Mittagsschlaf in die Arbeitszeit integriert. Auch in den USA ist der sogenannte power nap keine Seltenheit. Schlafen macht schlau und leistungsfähig. Wissenschaftler, die ihren schlafenden Versuchspersonen in den Schlaflabors der ganzen Welt mit ausgeklügelten Messgeräten verschiedene Biosignale von allen möglichen Organen des Körpers abnehmen, haben die Wohltat des kurzen Schlafes erkannt. Das Erinnerungsvermögen wird besser, ebenso die geistige Leistungsfähigkeit. Auch auf die Psyche wirkt das kurze Abschalten positiv: Schlafen verbessert den Gemütszustand.

Das Häppchen zwischendurch

Ob der Körper Fett anlegt, hängt davon ab, was über den ganzen Tag gegessen wird. Wer daher meint, sich bei den Hauptmahlzeiten zurückhalten zu müssen, um immer mal wieder zwischendurch ein Häppchen zu essen, sündigt tatsächlich. Denn meist sind die kleinen Happen fett und kalorienreich. Zwar empfehlen Ernährungsspezialisten die drei Hauptmahlzeiten mit zwei Zwischenmahlzeiten zu ergänzen, diese müssen aber bewusst eingeplant werden, etwa in Form von Obst oder Gemüse. Nicht selten wird daraus aber ein Schokoriegel oder ein Kuchen – und dies nicht nur zweimal am Tag.



Informationen: www.dge.de