

## Eine Kalorie ist nicht gleich eine Kalorie

„Letztlich ist es doch egal, ob ich mir eine kleine Portion Pommes gönne oder einen Berg Möhren knabбере. Es kommt doch nur darauf an, wie viel ich über den Tag verteilt esse. Wenn ich weniger Kalorien zu mir nehme als mein Körper braucht, werde ich die lästigen Kilos verlieren.“

Das ist ein Gespräch zweier junger Frauen, das direkt neben mir seinen Lauf nimmt.

Am liebsten würde ich mich in die Konversation einbringen: „Nein, nein, so einfach ist es nicht!“

Es ist zwar richtig, dass unser Körper eine gewisse Menge an Energie benötigt, um die täglichen Funktionen wie Atmung, Herzschlag, etc. zu bewältigen. Wenn wir dem Körper nicht genügend Treibstoff für seine Aufgaben bereitstellen, greift er über kurz oder lang auf seine Fettpölsterchen zurück, um diese zu verbrennen. Juhu!

Welchen Beitrag ein Schokoriegel, eine Portion Reis, etwas TK-Spinat oder ein Becher Quark zu unserer Energieversorgung beitragen, können wir bequem von der Verpackung ablesen. Unter dem Begriff „physiologischer Brennwert“ ist die Ausbeute als Kilokalorie (kcal) oder in Kilojoule aufgeführt.

Bei den Angaben handelt es sich um Durchschnittswerte. Lagerung, Sorte, Erntezeitpunkt, die ebenfalls Einfluss auf den Wert nehmen, werden dabei nicht berücksichtigt.

**Kohlenhydrate und Eiweiße liefern im Schnitt 4,1 kcal pro Gramm; Fett 9,3 kcal pro Gramm.**

Mit den mehr oder weniger präzisen Angaben auf den Verpackungen und mit Hilfe von Nährwerttabellen, lässt sich leicht kalkulieren, wie viele Kalorien über den Tag verteilt aufgenommen wurden und ob noch Kapazitäten für das Stück Sahne-Torte übrig sind.

Achtung! Bei dieser Annahme wird aber nicht berücksichtigt, dass Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße unterschiedlich verarbeitet werden und dass auch der Verarbeitungsgrad (püriert, geschnitten...), bzw. Zustand (roh, gekocht...) des Lebensmittels eine Rolle spielt.

So muss der Körper zum Beispiel bei rohen, stärkehaltigen Lebensmitteln wesentlich mehr Einsatz leisten, um die Energie aus dem Lebensmittel verfügbar zu machen, als



bei weich Gekochtem. Die Zufuhr von Wärme beim Kochen spaltet Stärke auf, sodass diese Arbeit für den Körper entfallen kann.

Das ist ein Aspekt, der bei den Nährwertangaben in der Regel nicht berücksichtigt wird!

Aber je weniger der Körper tun muss, desto mehr verwertbare Kalorien bleiben ihm zur Energiegewinnung oder zur Einlagerung übrig.

Grundsätzlich ist die Verarbeitung der Nahrung immer mit einem gewissen Energieeinsatz verbunden. Dieser beträgt bei Fett und Kohlenhydraten fünf und bei Eiweiß ca. 25 Prozent.

Kalorienzählen reicht also nicht! Der Blutzuckerspiegel ist auch ein wichtiger Einflussparameter.

Mahlzeiten, die aus Fett, Eiweiß und ballaststoffreichem Gemüse zusammengestellt werden, wirken sich nur geringfügig auf den Blutzuckerspiegel aus.

Eiweiße führen zu einer langanhaltenden Sättigung. Wohingegen eine Speise mit gleicher Kalorienanzahl bestehend aus überwiegend einfachen Kohlenhydraten (z. B. eine Stück Weißbrot mit Marmelade) eine starke Insulinausschüttung bewirkt. Ein hoher Insulinspiegel blockiert den Fettabbau und lässt schnell wieder Heißhunger entstehen. Das „Vitamin- und Mineralstoffkonto“ ist auch nicht zu vernachlässigen. 300 kcal in Form von Obst, Gemüse und Nüssen oder hingegen 300 kcal aus weniger nährenden Lebensmitteln wie Chips und Süßwaren machen einen deutlichen Unterschied aus.

In den letzten Jahren wurde erkannt, welch enormen Einfluss der Darm hat. Dies ist auch bei der Energieaufnahme der Fall. Die Zusammensetzung der Darmflora und die Gene sind dafür verantwortlich, wie wir die zugeführte Energie verwerten. Zählen wir etwa zu den schlechten oder den guten Futterverwertern, die selbst aus dem letzten Krümel Energie machen?

Somit steht eines fest: Eine Kalorie ist nicht gleich eine Kalorie!

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: fotolia