

## DER FALL Gesunde Ernährung

«Ich habe gelesen, dass **zwei Mahlzeiten** täglich reichen. Welche sollte man am besten auslassen?»



**Dr. Natascha Potoczna**, Adipositas-Fachärztin mit eigener Praxis in Luzern.  
[www.dr-p.ch](http://www.dr-p.ch)

Die Frage, wie oft am Tag man essen sollte, wird immer wieder gestellt. Grundsätzlich gilt, dass Essen den Hunger stillen soll. Dabei darf und soll es aber auch gut schmecken und Freude bereiten. Verzicht und Verbote sind meist von kurzer Dauer. Wir müssen immer wieder daran denken und können unsere Vorsätze nicht lange einhalten.

Wie viele Mahlzeiten am Tag sind nun aber gesund? Forscher aus den USA konnten in einer gerade veröffentlichten Studie belegen, dass es nicht darauf ankommt, ob man sechs kleinere oder drei

grössere Mahlzeiten isst. Ausschlaggebend sind viel mehr die Gesamtkalorien, die man zu sich nimmt. Also die Kalorien aller Mahlzeiten und Getränke, die man während 24 Stunden verzehrt. Möchte man sein Gewicht reduzieren, geht es darum, weniger Kalorien zu sich zu nehmen und/oder mehr Kalorien zu verbrennen (etwa durch Bewegung). Grundsätzlich benötigt eine erwachsene Person zwischen 1800 (Frauen) und 2200 (Männer) Kalorien pro Tag.

Will man abnehmen, sollte man die Kalorien um rund 500 pro Tag reduzieren. Pro 7000 eingesparte Kalorien verliert man etwa ein Kilogramm Körpergewicht. Ob nun aber jemand seine Nahrung in drei Hauptmahlzeiten oder fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten aufteilt, spielt keine Rolle. Man sollte einzig darauf achten, dass bei häufigen Zwischenmahlzeiten diese jeweils nur rund

100 Kalorien ausmachen, also beispielsweise ein kleines Vollkornbrötchen, ein Apfel, Gemüse wie Tomaten oder ein Joghurt. Wer rasch wieder ein Hungergefühl hat, kann die Sättigungsdauer mit Nahrungsmitteln wie Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukten, pflanzlichem Eiweiss aus Hülsenfrüchten oder Kohlenhydraten mit einem tiefen glykämischen Index wie Vollkornprodukten verlängern. Eine Mahlzeit auszulassen, um abzunehmen oder auf andere Weise zu hungern, macht aber keinen Sinn. Will man sein Gewicht nachhaltig und dauerhaft reduzieren, braucht es eine wirkliche Umstellung der Essgewohnheiten und eine konsequente Reduktion der Kalorien. Kalorienarme Nahrungsmittel sind, einfach gesagt, alle mit einem Kaloriengehalt unter 100 Kalorien pro 100 Gramm. Zum Beispiel: Gemüse, Salat oder Früchte.

**Schützen. Nähren. Bräunen.**

## Besondere Risiken verdienen einen besonderen Schutz.

Burgerstein sun schützt mit seiner einzigartigen, hochwertigen Kombination von Antioxidantien und natürlichen Carotinoiden die Haut aktiv vor schädigenden Einflüssen und fördert eine schöne und gleichmässige Bräune.

**Macht schön. Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

[www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil-Jona

