

Essen, was wirklich satt macht

(ots) Wie satt wir von einer Mahlzeit werden, hängt nicht davon ab, wie viele Kalorien sie hat. Achten sollte man vielmehr auch auf die Energiedichte, wie das



Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“

rät. Der Wert wird berechnet, indem man den Kaloriengehalt einer bestimmten Menge einer Speise durch ihr Gewicht teilt. So haben zum Beispiel 100 Gramm Apfel 50 Kilokalorien. Dividiert man nun 50 durch 100, ergibt das eine niedrige Energiedichte von 0,5. 100 Gramm Croissant dagegen haben 500 Kilokalorien, heraus kommt eine hohe Energiedichte von 5. Um abzunehmen oder das Gewicht zu halten, sollte man Lebensmittel mit niedriger Energiedichte bevorzugen. Dass dies funktioniert, ist wissenschaftlich erwiesen.

Mit Wasser und Ballaststoffen

Generell weisen Obst, Gemüse, Salat, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte sowie mageres Fleisch und magerer Fisch eine niedrigere Energiedichte auf. In die

Kategorie mit hoher Energiedichte fallen neben Fetten auch Wurst, Fast Food und stark verarbeitete Lebensmittel.

Die Zauberformel für eine niedrigere Energiedichte lautet also: wenig Fett, viel Wasser. Zahlreiche Lebensmittel dieser Kategorie sind zudem reich an Ballaststoffen, die gut sättigen. Ideal sind deshalb ein Vorspeisensalat oder ein großes Glas Wasser vor der Mahlzeit. „Zuckerhaltige Getränke wie Limonaden oder Säfte sollten sie dagegen lieber meiden“, sagt Professorin Anja Bosy-Westphal, Ernährungsmedizinerin an der Universität zu Kiel. Nicht verzichten muss man dagegen auf Nüsse oder fetten Fisch. Letztlich sollten viel frisches Gemüse, Obst, gesunde Fette, möglichst wenig Zucker und so gut wie keine Fertigprodukte auf dem Speiseplan stehen. Weitere Informationen zum Energiedichte-Prinzip finden Leserinnen und Leser im ersten Teil der neuen „Apotheken Umschau“-Serie „Ernährung richtig umstellen“. Zudem enthält das Heft Rezepte für „köstliche Schlankmacher“.

Das Gesundheitsmagazin „Apotheken Umschau“ 1/2020 A liegt aktuell in den meisten Apotheken aus. // Wort & Bild Verlag – Gesundheitsmeldungen

Senioren-Haus
WAGENER
Unser Lächeln hilft



Wir machen Ihr Leben
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG