



Macht Brot dick?

Ernährungsmythen-- Auf der Suche nach Tipps zum Abnehmen stolpern viele über Halbwahrheiten, vage Behauptungen und Irrtümer. Wir checken drei Aussagen auf ihren Wahrheitsgehalt, damit Sie zur Aufklärung beitragen können.

TEXT: BEATE EBBERS

Ernährungsmythen schreiben bestimmten Ernährungsweisen, Lebensmitteln oder Nährstoffen Eigenschaften zu, für die es häufig keine oder nur unzureichende wissenschaftliche Belege gibt. Besonders rund um die Gewichtsreduktion ist die Liste der Halbwahrheiten lang. Ausgewählte Studienergebnisse stellen wir Ihnen im Folgenden vor.

ABENDS ESSEN MACHT DICK!

Die Annahme, dass ein spätes Abendessen dick macht, ist weit verbreitet. Doch so eindeutig ist die Datenlage für die Aussage „Abends essen macht dick!“ nicht. Ebenfalls fraglich ist, ob dieselbe Mahlzeit das Risiko für Übergewicht erhöht, wenn sie spätabends statt am frühen Abend verzehrt wird.

Studien

Ob und wie sich Essenszeiten auf das Adipositasrisiko auswirken, erforschten zum Beispiel 2022 Wissenschaftler der Harvard Medical School. Sechzehn übergewichtige/adipöse Studienteilnehmer aßen drei Tage gegen 18 Uhr und anschließend weitere drei Tage gegen 21 Uhr die letzte Mahlzeit. Mahlzeitengröße und körperliche Aktivität waren identisch. Die Forscher stellten fest, dass bei der späten Mahlzeit mehr Fett in die Fettzellen eingelagert wurde. Zudem konnten sie beobachten, dass beim späten Essen die Blutspiegel des appetitregulierenden Hormons Leptin niedriger lagen als beim frühen Essen und demzufolge das Sättigungsgefühl geringer war. Sie schlussfolgern aus ihren Ergebnissen, dass spätes Essen die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung von Fettleibigkeit erhöhen kann.

Ob spätes Essen eine Gewichtszunahme begünstigt, untersuchten auch britische Forscher 2022 in einer Metaanalyse, für die sie 47 Beobachtungsstudien unter die Lupe nahmen. Nur wenige Studien waren aussagekräftig und konnten belegen, dass kalorienreiches Essen kurz vor dem Schlafengehen Übergewicht begünstigt, kleine

Mahlzeiten am frühen Abend eingenommen dagegen das Risiko dafür senken.

Fazit

Wie so oft, ist die Studienlage nicht eindeutig genug, um eine allgemeine Aussage zu treffen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) betont, dass es mit Blick auf das Gewicht weniger entscheidend ist, zu welcher Uhrzeit die Mahlzeiten eingenommen werden. Ausschlaggebend sei die Energiebilanz: Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu. Dennoch kann es sinnvoll sein, Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen und mehrere Stunden vor dem Zubettgehen nur noch eine Kleinigkeit zu essen, um nicht vor Hunger aufzuwachen. Unabhängig von einem Effekt aufs Gewicht wird der Organismus so nachts nicht durch die Verdauungsarbeit belastet und man kann gut ein- und durchschlafen.

LIGHTPRODUKTE MACHEN SCHLANK!

Snacks (z.B. Chips), Süßwaren, Milchprodukte oder Softdrinks werden häufig damit beworben, light (engl. für leicht) zu sein. Nach europäischem Lebensmittelrecht kann sich die Lightangabe auf die Gesamtkalorienzahl oder auf einzelne Inhaltsstoffe (z. B. Fett, Zucker, Alkohol) beziehen. In beiden Fällen müssen die Produkte mindestens 30 Prozent weniger Kalorien enthalten als das Standardprodukt. Kalorienarm sind diese Produkte daher nicht unbedingt. Eine zuckerreduzierte Lightsüßware kann beispielsweise aus geschmacklichen Gründen mehr Fett und damit Kalorien enthalten als das Original.

Studien

Beobachtungsstudien haben ergeben, dass Menschen, die täglich oder häufig zuckerreduzierte, mit Süßstoffen gesüßte Light-Erfrischungsgetränke zu sich nehmen, an Gewicht zunahmten und vermehrt unter Adipositas litten. Tierexperimente konnten belegen, dass Versuchstiere mit hohem Konsum von Lightgetränken im Vergleich zu Tieren,

Septanasal®

Das Nasenspray für die ganze Familie

Für Kinder
2 bis 6 Jahre



Für Erwachsene & Kinder
ab 6 Jahren



Ohne Konservierungsstoffe²

Fördert die Heilung der Nasenschleimhaut²

Befreit & reduziert die Nasensekret-Produktion²

Wirkt bis zu 11 Stunden¹

1 Passali D, Salerni L, Passali GC et al. Nasal decongestants in the treatment of chronic nasal obstruction: efficacy and safety of use. Expert Opinion on Drug Safety 2006; 5(6): 783-90; 2 Fachinformation Septanasal, Stand Juni 2023.

Septanasal® 1 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray, Lösung, Septanasal® für Kinder 0,5 mg/ml + 50 mg/ml Nasenspray, Lösung. Wirkstoffe: Xylometazolinhydrochlorid / Dexpanthenol. Zus.: Septanasal / Septanasal für Kinder: 1 ml Lösung enthält 1 mg/0,5 mg Xylometazolinhydrochlorid und 50 mg/50 mg Dexpanthenol. Jeder Sprühdosis mit 0,1 ml Lösung enthält 0,1 mg/0,05 mg Xylometazolinhydrochlorid und 5,0 mg/5,0 mg Dexpanthenol. Sonst. Bestandt.: Kaliumdihydrogenphosphat, Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat (Ph. Eur.), Wasser für Injektionszwecke. Anw.: Zur Abschwellung der Nasenschleimhaut bei Schnupfen u. zur unterstützenden Behandl. der Heilung von Schleimhautentzündungen; zur Linderung bei auftretendem Fließschnupfen (Rhinitis vasomotorica); nach ärztl. Rat zur Behandl. der Nasenatmungsbehinderung nach operativen Eingriffen an der Nase. Septanasal ist für Erw., Jugendl. und Kdr. ab 6 J. bestimmt. Septanasal für Kinder ist für Kdr. von 2-6 J. bestimmt. Gegenanz.: Überempfindlichk. gegen die Wirkst. od. einen der sonst. Bestandt., Rhinitis sicca, Zustand nach transphenoidaler Hypophysektomie od. and. operative Eingriffe, die die Dura mater freilegen. Septanasal ist kontraind. für Kdr. < 6 J. Septanasal für Kinder ist kontraind. bei Kleinkdrn. < 2 J. Anw.-beschränk.: Nutzen-Risiko-Abwägung bei: Pat., die mit MAO-Hemmern u. and. potentiell blutdrucksteigernden AMN behandelt werden; erhöhtem Augeninnendruck, insbesondere Engwinkelglaukom; schweren Herz- u. Kreislaufkrank. (z. B. KHK, Hypertonie, Long-QT-Syndrom); Phäochromozytom; Stoffwechselerst. (z. B. Hypertyreose, Diabetes), Porphyrie, Prostatahyperplasie. Nicht empfohlen wird die gleichzeitige Anw. v. AMN zur lokalen od. systemischen Behandl. der Influenza od. Sympathomimetika (z. B.: Pseudoephedrin, Ephedrin, Phenylephrin, Oxymetazolin, Xylometazolin, Tramazolin, Naphazolin, Tuaminoheptan), die in Husten- u. Erkältungsmitteln enthalten sind (erhöhtes Risiko für mögl. Kardiovaskul. und neurolog. NW. Bei chron. Schnupfen darf die Anw. nur unter ärztl. Kontrolle erfolgen. Schwangersch.: Kontraind. Stillzeit: Kontraind. Nebenw.: Gelegentl.: Allerg. Reakt. (Schwellung von Haut und Schleimhäuten, Hautausschlag, Juckreiz). Selten: Herzklappen, Tachykardie, Hypertonie. Sehr selten: Unruhe, Schläfrigkeit, Müdigkeit (Schläfrigkeit, Sedierung), Kopfschm., Halluzinationen (insbesond. b. Kdrn.), Arrhythmien, verstärktes Schleimhautschwellung (nach Absetzen d. Behandl.), Nasenbluten, Krämpfe (insbesond. b. Kdrn.). Nicht bekannt: Brennen u. Trockenheit d. Nasenschleimhaut, Niesen. Warnhinw.: Insbesond. bei langfristiger Anw. u. Überdosierung von schleimhautabschwellenden Sympathomimetika kann es zu einer reaktiven Hyperämie d. Nasenschleimhaut kommen. Durch diesen Rebound-Effekt kommt es zu einer Verengung der Luftwege mit der Folge, dass der Pat. das AM wiederholt bis hin zum Dauergebrauch einsetzt. Die Folgen sind chron. Schwellungen (Rhinitis medicamentosa) bis hin zur Atrophie d. Nasenschleimhaut. Hinw.: Ein direkter Kontakt des AMs mit den Augen ist zu vermeiden. Weiteres: Angaben siehe Gebrauchs- od. Fachinfo. Apothekenpflichtig. TAD Pharma GmbH, Heinz-Lohmann-Straße 5, 27472 Cuxhaven Stand: Februar 2022.



Brot enthält Kohlenhydrate. Doch pauschal kann man es nicht als Dickmacher bezeichnen. Neben dem glykämischen Index ist auch die Zusammensetzung der Mahlzeiten von Bedeutung.

die klares Wasser oder mit Zucker gesüßte Drinks trinken, mehr Fett einlagerten, dadurch an Gewicht zunehmen und höhere Nüchternblutglukosespiegel im Blut aufwiesen.

Fazit

Lightprodukte per se machen also nicht schlank. Im Gegenteil, sie können das Adipositasrisiko erhöhen. Süßstoffe wie Aspartam, die zuckerreduzierten Lightgetränken häufig zugesetzt werden, stehen zudem unter Verdacht, weitere gesundheitliche Risiken mit sich zu bringen, zum Beispiel einen Anstieg der Blutglukosewerte (s. DPM 12/24, S. 42 ff.). Für die DGE sind Lightgetränke deshalb weniger empfehlenswert. Wer Lightprodukte verwenden will, sollte die Angaben auf dem Etikett genau lesen und sie sparsam konsumieren.

BROT UND NUDELN MACHEN DICK!

Brot und Nudeln sind reich an Kohlenhydraten, die eine wichtige Energiequelle

sind. Mindestens 50 Prozent ihres Energiebedarfs sollten gesunde Menschen nach Empfehlungen der DGE durch Kohlenhydrate decken. Der Nährstoff steht jedoch auch als Dickmacher in Verruf. Zum Abnehmen und Gewicht halten setzen daher manche Menschen auf „low carb“. Sie ernähren sich kohlenhydratarm und streichen Brot, Nudeln und andere kohlenhydratreiche Lebensmittel (z. B. Reis, Kartoffeln, Zucker) ganz oder teilweise von ihrem Speiseplan.

Studien

Ob Nudeln dick machen, überprüften unter anderem kanadische Forscher 2017. Sie betrachteten 32 Studien, in denen die Wirkung eines hohen Pastakonsums auf verschiedene Gewichtsparameter (z. B. Body-Mass-Index, Taillenumfang) untersucht wurde. Ihr Ergebnis: Werden Nudeln im Rahmen einer gesunden vollwertigen Kost, reich an Lebensmitteln mit niedrigem glykämischen

Index (GI, z. B. Vollkornbrot mit ganzen Körnern, Hülsenfrüchte, nicht stärkehaltiges Gemüse) verzehrt, tragen sie nicht zu Übergewicht bei.

Zur Info: Der GI ist ein Maß für die Blutzuckerwirksamkeit von kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln und Speisen. Je niedriger der GI ist, desto langsamer und weniger steigt der Blutzucker und desto geringer ist die Insulinsekretion. Das kann sich Studien zufolge positiv auf Gewicht auswirken.

Brot- Wird der Kohlenhydratgehalt des Brotes berücksichtigt, kann das die Gewichtsreduktion unterstützen. Das belegt zum Beispiel die Düsseldorfer Brotstudie von 2023. Auch hier spielt der GI eine bedeutsame Rolle. Übergewichtige Versuchsteilnehmer tauschten für drei Monate ihr gewohntes Brot gegen ein Brot mit mittlerem Kohlenhydratanteil und folglich geringer Insulinantwort. Die Kontrollgruppe erhielt ein konventionelles Roggenvollkornbrot mit gleichem Energiehalt, aber hohem GI. Alle anderen Ess- und Lebensgewohnheiten änderten sich nicht. Die Forscher fanden heraus, dass die Versuchsgruppe signifikant an Gewicht verlor, während sich das Gewicht in der Kontrollgruppe nicht änderte.

Fazit

Wer aufs Gewicht achten oder abnehmen möchte, muss nicht komplett auf Brot und Nudeln verzichten. Vielmehr kommt es auf die Kombination der einzelnen Lebensmittel an. So sollten wenig Lebensmittel mit einem hohen GI (z. B. Pommes frites, Süßigkeiten, Softdrinks) verzehrt werden, dafür aber viele mit einem mittleren bis niedrigen GI (z. B. Blattgemüse, Beerenobst, Fleisch, Naturjoghurt).

Gut zu wissen: Nudeln weisen einen relativ niedrigen GI auf, unabhängig davon, ob sie aus Vollkorn- oder Weißmehl hergestellt sind. Bei Brot sollte auf Vollkornbrot mit ganzen Körnern (Hefe/Sauerteig) oder spezielle Low-Carb-Varianten zurückgegriffen werden. Letztere zeichnen sich durch kleine Mengen an Getreidemehlen und hohe an Nichtgetreidemehlen (z. B. aus Kastanien, Buchweizen), Ballaststoffen oder Proteinen aus. *

ZUSAMMENGEFASST

- ▲ Ernährungsmythen schreiben Ernährungsweisen, Lebensmitteln oder Nährstoffen Eigenschaften zu, für die es häufig keine wissenschaftlichen Belege gibt.
- ▲ Besonders viele Mythen und Unwahrheiten existieren rund um die Gewichtsreduktion.
- ▲ Nicht belegt ist beispielsweise, dass abendliches Essen sowie Brot und Nudeln dick, Lightprodukte dagegen schlank machen.
- ▲ Bei Lightprodukten ist es ratsam, die Zutatenliste genau zu lesen und sie nur sparsam zu verwenden.