

Warum wir oft anders essen als wir uns ernähren sollten

Obwohl die kontinuierliche Zunahme von Adipositas und ihren Folgeerkrankungen dem zu widersprechen scheint, wird das Körpergewicht erwachsener Individuen über eine Modulation von Energieabgabe und -aufnahme (der Fokus dieses Beitrages) relativ gut reguliert. Feedback-Signale von Verdauungstrakt und Stoffwechsel steuern einzelne Mahlzeiten. Die Wirkung dieser Signale variiert in Abhängigkeit von der Grösse der Fettdepots. Erlernte Vorlieben und Abneigungen steuern die Nahrungswahl. Ein komplexes neuronales Netzwerk verarbeitet die peripheren Signale und passt das Essverhalten wechselnden physiologischen Zuständen und Umweltbedingungen an. Evolutionsbedingt verhindert diese Steuerung aber eher eine potenziell gefährliche Körpergewichtsabnahme als eine Gewichtszunahme. Dazu gehört, dass wir uns leicht durch den Genuss zum Essen verführen lassen, oft ohne Hunger und wider ernährungsphysiologisches oder medizinisches Wissen. Die physiologischen Sättigungsmechanismen sind oft zu schwach, um das zu verhindern. Hinzu kommt, dass fast jeder technische Fortschritt der letzten Jahrzehnte mit einer Reduktion von körperlicher Bewegung einherging, so dass sich das Energiegleichgewicht oft auf einem erhöhten Niveau einpendelt. Die Dissoziation von ernährungsphysiologischem Wissen und Handeln in Bezug zum Essen gilt bereits beim Lebensmittelkauf, wo die Entscheide in der Regel impulsiv getroffen werden. Ernährungsempfehlungen für eine bewusste Gewichtskontrolle oder bei Krankheiten sollten diese Zusammenhänge berücksichtigen und immer auch eine flexible und nicht rigide Steuerung des Verzehrs anstreben. Beim Verhalten sollten sie dort ansetzen, wo Änderungen relativ leicht möglich sind (z.B. Energiedichte, Portionsgrösse, Zwischenmahlzeiten, Bewegung im Alltag, ...). Insgesamt wäre aber bei der Bekämpfung der Adipositas anstelle der Verhaltenskontrolle mehr Verhältnisprävention wünschenswert (z.B. Essens- und Bewegungsangebote in Kindergärten, Schulen, Betrieben optimieren, etc.).

Kontakt:

Prof. Dr. Wolfgang Langhans
Labor für Physiologie und Verhalten
Institut für Lebensmittelwissenschaft, Ernährung und Gesundheit
ETH Zürich
Schorenstrasse 16
CH-8603 Schwerzenbach
+41 44 655 72 87
wolfgang-langhans@ethz.ch



Schweiz. Natürlich.



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/symposium