

Was zählt, sind die Kalorien Schlanke Snack-Packungen als neue Adipositas-Strategie?

Und wieder wandert der Zeiger auf der Waage ein Stückchen von links nach rechts, für viele Menschen der westlichen Welt ein tägliches Morgenritual.

Die meisten nehmen jeden Tag mehr Kalorien zu sich, als sie verbrennen können, das Ergebnis zeigt sich auf der Waage. Die alte Weisheit, „Übergewicht ist ein Bilanzproblem“, ist nach wie vor gültig. So bekommt das Argument, dass wir mehr essen, weil die Portionen größer werden, neues Futter. In den letzten 10 bis 15 Jahren sind vor allem die Portionsgrößen bei abgepackten Lebensmitteln mit hoher Energiedichte, liebevoll Snacks genannt, angestiegen. So sind Schokoriegel in der Zeit von 1990 bis 1996 um 53 % gewachsen, die Packung Kartoffelchips hat sich zwischen 1959 und 2000 verdreifacht.

Berühmtes Experiment

Das Ende der 70er Jahre an der Universität Göttingen durchgeführte Experiment des nicht leer werdenden Suppentellers ist berühmt geworden, um außenreizabhängiges Essen nachzuweisen. TestesserInnen wurden zum Verkosten von Suppe gesucht. Sie sollten so viel Suppe essen, bis sie satt waren. Die Personen wussten nicht, dass der Teller mit einem Schlauch und einem großen Suppentopf hinter der Wand in Verbindung stand und immer wieder automatisch aufgefüllt wurde.

Dabei kristallisierten sich zwei EsserInnentypen heraus: Ein Teil der TestesserInnen hörte nach einer bestimmten Menge Suppe auf zu essen, unabhängig davon, wie viel Suppe noch im Teller war. Innenreizabhängige EsserInnen hören auf zu essen, wenn im Gehirn die Botschaft „ich bin satt“ einlangt.

Der andere Teil der TeilnehmerInnen hörte nicht auf das Stoppsignal, sondern versuchte den Teller leer zu essen. Da aber permanent Suppe nachlief, warteten sie vergeblich auf das Stoppsignal und aßen große Mengen. Die außenreizabhängigen EsserInnen bestimmen die Essmenge über die Menge auf dem

Teller oder in der Packung. Auch in aktuelleren Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Portionsgröße einen direkten Einfluss auf die aufgenommene Energiemenge hat. Der Außenreiz „Es ist noch was in der Packung“ wirkt stärker als die Regulation der Nahrungsmenge und der höhere Energiegehalt.

Auch bei der Gewichtsreduktion fällt das Abnehmen mit einheitlichen Portionsgrößen leichter als mit selbst gekochten Mahlzeiten.

Hannum et al. verglichen zwei Diätpläne miteinander. Die erste Gruppe übergewichtiger Männer durfte ihre Gerichte selbst zusammenstellen und zubereiten. Allerdings mussten sie sich streng an die Ernährungspyramide halten: viel Obst und Gemüse, wenig Fett.

Die zweite Versuchsgruppe beschränkte sich auf das Erwärmen von zwei Tiefkühlgerichten täglich. Zusätzlich gab es noch einige definierte Zwischenmahlzeiten zum Auswählen. Nach achtwöchiger Diät haben die Selbstkochenden 5,1 Kilo, die Tiefkühlkollegen 7,4 Kilo abgenommen.

Die Conclusio: Der größere Erfolg der Fertigmensüs ist auf die Kontrolle der Portionsgröße zurückzuführen. Die TeilnehmerInnen, die nach der Ernährungspyramide kochten, mussten auswählen, was sie essen wollten, und einschätzen, wie viel sie tatsächlich konsumierten. Das birgt zahlreiche Fehlerquellen.

Pandora's Box der süßen Versuchung

Die Schwierigkeit ist klar: Wer die Pralinenpackung öffnet, wird wahrscheinlich mehr essen als geplant, ohne Rücksicht wie viel Kalorien es sind. Im Juli 2004 hat Nabisco (Kraft Foods) eine neue Produktlinie auf den US-amerikanischen Markt gebracht: 100-Kalorien-Packungen. Und obwohl die „100 Calorie Snack Packs“ im Verhältnis teurer sind als das Original, finden die Kleinpäckungen reißenden Absatz. Andere Firmen haben das



Fortsetzung von Seite 6.

Konzept bereits aufgegriffen. Können die „100 Calorie Snack Packs“ nun einen wirksamen Beitrag im Kampf gegen die Adipositas-epidemie leisten?

Für die Außenreizgesteuerten unter den Übergewichtigen könnten die kaloriendefinierten Packungen durchaus hilfreich sein. Sie bieten eine bequeme Richtschnur für unkontrollierte Esser, die sich kaum mit dem Argument, dass auch 1 Banane oder 10 Mandeln 100 kcal sind, abspelsen lassen. Wer zählt schon 21 Schokolinsen ab, um dann genau die und keine mehr zu essen?!

Die Kehrseite der Medaille wird aber gerade im Vergleich mit Bananen und Mandeln sichtbar. Bei den 100-Kalorien-Packungen handelt es sich durchwegs um Snacks mit leeren Kalorien, die kaum Vitamine oder Mineralstoffe enthalten. Kleinere Portionen von Snacks machen Snacks auch nicht gesünder – Snack bleibt Snack.

Es besteht auch die Gefahr, dass die Snacks in Kleinpackung zusätzlich, nach dem Motto „100 Kalorien zählen ja nicht“, gegessen werden. Wer diszipliniert snackt, braucht die Kleinpackung nicht; wer undiszipliniert isst, wird 3 Packungen davon essen.

Nach Produkttrends wie Lightprodukte, Fat-Free und Low-Carb scheint der Trend der US-amerikanischen Lebensmittelindustrie anzuhalten: das Wegdriften von „echten Lebensmitteln“.

Die "100 Calorie Pack Diet" ist bereits am Horizont erkennbar, bei der abseits der Ernährungspyramide 10 Snack-Packungen für 1000 kcal/Tag verdrückt werden, um Gewicht zu reduzieren. Ein mittelgroßes Stück Obst hat rund 60 Kalorien und ist wesentlich gesünder als die stark verarbeiteten Produkte in kleinen Säckchen. Aber je stärker das Produkt verarbeitet ist, umso teurer lässt es sich verkaufen. Ergebnis: immer dickere Menschen, die das Essen verlernen.

▲ Literaturquellen:

Ellrott T. Zunehmende Portionsgrößen – ein Problem für die Regulation der Nahrungsenergie. Ernährungs-Umschau 50: 340-343 (2003).

Hannum SM et al. Use of packaged entrees as part of a weight-loss diet in overweight men: an 8-week randomized clinical trial. Diabetes Obes Metab 8(2): 146-155 (2006).

Fruchtgenuß für die ganze Familie – ohne Zuckerzusatz.



HiPP

Für das Wertvollste im Leben.