

Drei- oder fünfmal täglich essen?

Der menschliche Körper ist ein Gewohnheitstier: Er mag es am liebsten immer gleich. Ob man fünfmal oder lieber nur dreimal täglich isst, hängt von den persönlichen Vorlieben ab. Vorausgesetzt, dass die Mahlzeiten gesund zusammengestellt sind, haben beide Varianten Vorteile.



Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon:
Montag bis Donnerstag von
9.00 bis 11.00 Uhr
031 359 57 56
Oder schreiben Sie an:
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
ernaehrungsberatung@lemenu.ch

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter
www.lemenu.ch/wellfood

In der heutigen Lebens- und Arbeitswelt löst sich der regelmässige Mahlzeiten-Rhythmus immer mehr auf. Statt sich dreimal täglich zum Essen an den Familientisch zu setzen, wird zu jeder Zeit und an jedem Ort gesnackt. Die Folgen sind Gewichtsprobleme und Befindlichkeitsstörungen wie Verstopfung oder Blähungen, Völlegefühl oder die tägliche Gier nach Süßem. Für das Wohlbefinden und die Gesundheit ist regelmässig essen jedoch wichtig. Ob es nun drei oder fünf Mahlzeiten sind pro Tag, hängt von den individuellen Vorlieben und von der Menüzusammenstellung ab.

Fünfer-Rhythmus

In der Ernährungsberatung werden meistens drei Hauptmahlzeiten (Frühstück,

Mittag- und Abendessen) sowie zwei kleinere Zwischenmahlzeiten (Znüni, Zvieri) empfohlen. Wer in der Nacht Hungergefühle entwickelt, darf sich auch noch einen Spätimbiss genehmigen. Begründung: Der Blutzucker bleibt relativ konstant, die Portionengrößen bei den einzelnen Mahlzeiten bleiben überschaubar, und es kann weniger Heisshunger aufkommen. Dieser Fünfer-Rhythmus macht vor allem dann Sinn, wenn die Ernährung relativ reich ist an Stärkeprodukten und Zucker – zum Beispiel aus Brot, Getreideprodukten, Kartoffeln, Obst, Dörrobst, gesüssten Milchprodukten, Süßigkeiten und Süßgetränken. Weshalb: Stärke und Zucker erhöhen den Blutzucker, als Reaktion darauf schüttet der Körper Insulin



Ob mit oder ohne Zwischenmahlzeit: Der Bauch mag's am liebsten immer gleich.

aus, das den Zucker in die Muskel- und Fettzellen versorgt. Je mehr Nahrungsfasern die Nahrungsmittel enthalten, desto langsamer steigt der Blutzucker. Das ist ein positiver Effekt. Ist jedoch viel Zucker enthalten, steigt der Blutzucker sehr schnell – das ist eher unerwünscht. Durch die «Aufräumarbeiten» des Insulins sinkt der Blutzucker wieder ab, es entsteht erneut Hunger, und die nächste Mahlzeit wird fällig.

Dreier-Rhythmus

Der Drei-Mahlzeiten-Rhythmus beruht auf einem anderen Prinzip: Empfohlen werden drei Mahlzeiten, die Portionsgrößen sollen so bemessen sein, dass man sich am Ende gut satt fühlt. Dazwischen wird eine Essenspause von mindestens vier Stunden eingelegt, damit Verdauung und Stoffwechsel in Ruhe ihre Arbeit tun können. Dieser Rhythmus wirkt sich dann positiv aus, wenn das Schwergewicht der Nahrungsauswahl nicht bei den Stärkeprodukten liegt, sondern beim Eiweiss. Tellerfüller sind Gemüse und Salate, dazu kommen eiweisshaltige Nahrungsmittel wie Käse, Frischkäse, Fleisch, Eierspeisen, Hülsenfrüchte. Auch Nüsse, Kerne und Samen, sowie wertvolle Fette wie Butter und Rapsöl gehören auf den Speiseplan. Stärkeprodukte und Zucker finden als kleine Portionen Vollkornprodukte oder Obst ihren Platz im Menüplan. Eiweissreiche Mahlzeiten machen länger satt, der Blutzucker bleibt konstant, und dadurch gibt es nach den Mahlzeiten keine Blut-

zuckerspitzen. Damit bleiben auch Heiss-hungergefühle und das Verlangen nach Süssigkeiten aus.

Hauptsache gesund

Ob man nun eher der Pastatyp oder der Käse- und Fleischtiger ist, kann man anhand seiner Vorlieben gut selber definieren. Ob man fünf kleinere oder drei reichliche Mahlzeiten bevorzugt, ebenfalls. Gemeinsam haben beide «Methoden», dass sie auf einer gesunden und ausgewogenen Ernährung beruhen, und auch Wert legen auf Abwechslung und eine geschmackvolle Zubereitung. Es braucht weder Exoten noch Multivitaminpräparate, weder Kängurufilet noch Mineralwasser vom Nordpol. Saisonale, vollwertige und möglichst einheimische Produkte reichen für das optimale Wohlbefinden und ein gutes «Bauchgefühl» völlig aus.

Regelmässigkeit

Regelmässige Mahlzeiten sind die Basis für eine gute körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Mahlzeiten ausfallen zu lassen, bedeutet Hunger und Nährstoffmangel. Daraus können Unkonzentriertheit, Gereiztheit oder Kopfschmerzen entstehen. Zudem ist das Risiko gross, dass die nächste Mahlzeit zur Kalorienfalle wird, weil Heiss-hunger wahl- und masslos macht. Auch wer unter Termindruck steht, sollte sich seiner Leistungsfähigkeit zuliebe regelmässig eine kleine Zeitinsel mit einem gesunden Snack gönnen.

5 Tipps für Ihr Wohlbefinden

■ Essen Sie regelmässig – unabhängig davon, ob Sie drei oder fünf Mahlzeiten bevorzugen.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter

www.lemenu.ch/pyramide oder unter www.logi-methode.de

■ Essen Sie nicht unter Zeitdruck.

■ Geniessen Sie Ihr Essen: Handy, Zeitung, TV oder Computer lenken ab und nehmen der Mahlzeit jede Sinnlichkeit.

■ Putzen Sie sich nach der Mahlzeit die Zähne. Das gibt Ihnen ein gutes Mundgefühl und stimmt Sie mental auf die Essenspause ein.

■ Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten nur Wasser oder ungesüssten Tee, damit auch Ihre Geschmacksnerven zur Ruhe kommen.

