



01/2014 | 14. Januar

Biss für Biss das Körpergewicht senken

DGE empfiehlt den Blick auf die Energiedichte von Lebensmitteln

■ Kurzversion:

(dge) Lebensmittel mit hoher Energiedichte enthalten Biss für Biss mehr Energie (Kalorien) als solche mit niedriger Energiedichte. Eine Ernährung mit niedriger Energiedichte kann helfen, das Körpergewicht zu halten beziehungsweise zu senken. Das schlussfolgert die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in einer Stellungnahme, in der sie die wissenschaftliche Datenlage zum Zusammenhang zwischen Energiedichte und Körpergewicht auswertete.¹ Die Energiedichte ist der Gehalt an Energie pro definierter Menge eines Lebensmittels. Sie wird angegeben in Kilokalorien (kcal) oder Kilojoule (kJ) pro 1 g oder 100 g Lebensmittel.

Bei gleichzeitigem Blick auf den Gehalt an lebenswichtigen Nährstoffen ist die Energiedichte nützlich, um Lebensmittel (außer Getränke) zu bewerten. Um das Körpergewicht zu halten, müssen die Energiezufuhr über Lebensmittel und der Energieverbrauch des Körpers ausgeglichen sein. Zum Abnehmen muss weniger Energie zugeführt werden als der Körper verbraucht. Beides gelingt leichter, wenn die Energiedichte gering ist. Eine niedrigere Energiedichte der Lebensmittel erlaubt es, sättigende Mengen bei vergleichsweise geringer Energiezufuhr zu essen. Das sichert auf lange Sicht die Erfolgchancen.

Lebensmittel mit niedriger und mittlerer Energiedichte (bis 225 kcal pro 100 g) sollten Basis der täglichen Ernährung sein. Dazu zählen naturbelassene pflanzliche Lebensmittel, vor allem Gemüse und Obst. Es können sechs Möhren (450 g), zwei Äpfel (250 g) oder 300 g Joghurt mit 1,5 % Fett gegessen werden, um 150 kcal zuzuführen. Lebensmittel mit hoher Energiedichte (über 225 kcal pro 100 g) sind häufig unter Zusatz von Fett und Zucker verarbeitete Produkte wie Kartoffelchips, Gebäck und Süßwaren. Mit ihnen werden bereits bei kleineren Mengen 150 kcal verspeist, nämlich mit knapp einem halben Croissant (30 g), einer Laugenbrezel (55 g) oder 130 g Sahnejoghurt. Auf Lebensmittel mit hoher Energiedichte muss nicht komplett verzichtet werden. Sie selten und in kleinen Portionen zu essen, erleichtert es, Energiezufuhr und Körpergewicht zu kontrollieren. Manche energiedichte Lebensmittel wie Pflanzenöl und Nüsse liefern lebenswichtige Nährstoffe und sind in kleinen Mengen wichtiger Bestandteil der gesundheitsfördernden Ernährung.

2 369 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

■ Hintergrundinformation:

In Deutschland sind 67 % der Männer und 53 % der Frauen übergewichtig, das heißt, sie haben einen Body Mass Index (BMI) ≥ 25 . Immer mehr Menschen entwickeln eine Adipositas mit einem BMI ≥ 30 . 23 % der Männer und 24 % der Frauen sind betroffen. An der weiten Verbreitung von Übergewicht sind viele komplex wirkende Einflussfaktoren beteiligt. Zahlreiche Studien zeigen, dass ein hoher Verzehr von Lebensmitteln mit hoher Energiedichte einer dieser Faktoren ist, sodass Fachgesellschaften und Gesundheitsorganisationen weltweit sowohl für Erwachsene als auch für Kinder empfehlen, die Energiedichte zur Gewichtskontrolle zu verringern.

Lebensmittel mit hoher Energiedichte sind leicht zu erkennen

Die Energiedichte von Lebensmitteln und Speisen hängt maßgeblich von deren Wasser- und Fettgehalt ab. Lebensmittel, die viel Wasser (0 kcal) und/oder Ballaststoffe (ca. 2,3 kcal pro 1 g) enthalten, haben in der Regel eine geringe Energiedichte. Bestes Beispiel hierfür sind Gemüse und Obst. „Flüssige“ Speisen wie Suppen haben wegen des höheren Wassergehalts eine niedrigere Energiedichte als viele „feste“ Lebensmittel und Speisen.

Süßwaren, Mayonnaise, frittierte Lebensmittel und Wurst sind Beispiele für Lebensmittel mit hoher Energiedichte. Lebensmittel mit hoher Energiedichte sind meist stark verarbeitet, enthalten wenig Wasser und Ballaststoffe und viel Fett und Zucker. Fett ist der Nährstoff mit dem höchsten Energiegehalt (Fett 9 kcal, Alkohol 7 kcal, Kohlenhydrate 4 kcal, Protein 4 kcal, jeweils pro 1 g). Daher haben fettreiche Lebensmittel in der Regel eine hohe Energiedichte. Aber auch kohlenhydratreiche Lebensmittel können insbesondere bei gleichzeitig geringem Wassergehalt eine hohe Energiedichte haben, wie zum Beispiel Weißbrot.

Bei den meisten verpackten Lebensmitteln ist die Energiedichte in Form des Gehalts an Energie pro 100 g gekennzeichnet. Ab Ende des Jahres 2016 ist diese Angabe Pflicht. Die Energiedichte kann andernfalls berechnet werden, wenn der Energiegehalt pro Portion angegeben ist. Als Beispiel seien die Portionsgröße 40 g, der Energiegehalt pro Portion 158 kcal. Dann berechnet sich die Energiedichte folgendermaßen: 158 kcal pro Portion: 40 g pro Portion \times 100 = 395 kcal pro 100 g.

Lebensmittel mit hoher Energiedichte – preiswert und ständig verfügbar

Die nahezu ständige Verfügbarkeit schmackhafter energiedichterer Lebensmittel macht es vielen Verbrauchern heute schwer, dauerhaft eine an den individuellen Energiebedarf angepasste Ernährung im Alltag umzusetzen. Erschwerend kommt hinzu, dass Lebensmittel mit hoher Energiedichte relativ preiswert sind. Das heißt, sie liefern viel Energie zu geringem Preis, während bei weniger energiedichten Lebensmitteln die Energiemenge einen höheren Preis hat (€/kcal). Vor allem bei geringem Einkommen werden Verbraucher somit infolge einer Auswahl nach Preis pro Menge oder Portion Lebensmittel mit hoher Energiedichte bevorzugen. Das begünstigt eine erhöhte Energiezufuhr und trägt möglicherweise zum häufigen Vorkommen von Übergewichten in der

Bevölkerung bei, insbesondere bei Verbrauchern mit niedrigem sozioökonomischem Status. Ob Veränderungen in der Preisstruktur der Lebensmittel die Auswahl weniger energiedichtere Lebensmittel und insgesamt von gesundheitsfördernden Alternativen fördern können, ist jedoch noch unklar und muss weiter erforscht werden.

Energiedichte der Nahrung mit der richtigen Lebensmittelauswahl senken

Neben dem Preis bestimmen Schmackhaftigkeit sowie persönliche Vorlieben und Gewohnheiten entscheidend die Lebensmittelauswahl. Die Energiedichte der Ernährung durch leichte Veränderungen zu senken und dabei gewohnte Portionsgrößen zu essen kann Menschen nachhaltig beim Verringern oder Halten des Körpergewichts helfen. Ziel ist ein erhöhter Anteil von Gemüse und Obst bei verringertem Anteil von fettreichen Lebensmitteln. Fett sollte im Wesentlichen aus ungesättigten Fettsäuren in Fisch, Nüssen und Pflanzenölen stammen. Folgende Strategien erleichtern die Umsetzung einer Ernährung mit niedriger Energiedichte:

- Grüner Salat mit leichtem Dressing oder klare Suppe als Vorspeise. Diese enthalten viel Wasser und füllen den Magen, sodass weniger Platz für energiedichte Lebensmittel bleibt.
- Viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide zu den Mahlzeiten. Hier gibt es eine große Vielfalt wasser- und ballaststoffreicher Lebensmittel als Bestandteil von Frühstück, Pastasößen, Omeletts, Pizza, Suppen, Beilagen und belegten Broten sowie als Zwischenmahlzeiten.
- Weniger Fett. Mahlzeiten mit weniger Mayonnaise, Butter, Margarine und Öl zuzubereiten senkt die Energiedichte. Ebenso die Wahl fettreduzierter Milchprodukte und von magerem Fleisch bzw. das Entfernen von sichtbarem Fett von Fleisch nach dem Garen, das Grillen oder Backen von Lebensmitteln anstelle des Frittierens oder Bratens in Öl.
- Weniger zugesetzter Zucker. Zuckerreiche Lebensmittel wie Süßwaren und süßes Gebäck können selten und in kleinen Portionen gegessen werden. Bei der Zubereitung im eigenen Haushalt kann die Zuckerzugabe zu Kuchen und Speisen meist reduziert werden.

Energieliefernde Getränke wie zuckergesüßte Erfrischungsgetränke haben verglichen mit vielen festen Lebensmitteln eine relativ niedrige Energiedichte. Aber die Energie- und Zuckerzufuhr über zuckergesüßte Getränke, Säfte und Nektare wie auch alkoholische Getränke ist nicht zu vernachlässigen, sie beeinflusst das Risiko für Übergewicht und Diabetes mellitus Typ 2. Bei vergleichbarem Energiegehalt wirkt das Trinken im Vergleich zum Essen vermutlich nicht sättigend, wodurch der Konsum energieliefernder Getränke eine erhöhte Energiezufuhr begünstigt. Getränke sollten grundsätzlich nur einen geringen Anteil der Gesamtenergiezufuhr ausmachen. Daher sind energiefreie Getränke wie Wasser und ungesüßter Tee zu bevorzugen.

Möglichkeiten zum Austausch von Lebensmitteln

Jeder kann seine Ernährung auf Lebensmittel mit hoher Energiedichte prüfen und Alternativen mit geringerer Energiedichte finden. Beispiele für schmackhafte Möglichkeiten zur Verringerung der Energiedichte gibt die Tabelle.

Anstelle von...	...probieren
Croissant, Gebäck	Vollkornprodukt, Gemüse, Obst
Pralinen	Obst mit dunkler Schokolade überzogen
1 Portion Sahneiscreme	½ Portion Eiscreme mit Obst-Topping
Milch, Käse, Naturjoghurt u. andere Milchprodukte mit vollem Fettgehalt	Milch, Käse, Naturjoghurt u. andere Milchprodukte: fettarme Varianten
Krabbencocktail mit Mayonnaise	Krabbencocktail mit Joghurtdressing und Salat
Cremesuppe, Kartoffelsuppe	Klare Suppe, Karotten-, Linsensuppe
Salami	Lachsschinken
Pommes frites	Salzkartoffeln, Backofenkartoffel
Frittiertes Fisch	Gebackener Fisch und Gemüse
Schinken-Käse-Sandwich mit Weißbrot	Hähnchen-Gemüse-Sandwich mit Vollkornbrot
Nektar, Limonaden mit Zucker, Fruchtsaft, alkoholische Getränke	Wasser, ungesüßter Tee, Fruchtsaftschorle

9 183 Zeichen (mit Leerzeichen)

Autorin: Dipl. oec. troph. Angela Bechthold, Referat Wissenschaft

Redaktion: Dr. Eva Leschik-Bonnet, Referat Wissenschaft

Wissenschaftliche Beratung: Präsidium der DGE (Prof. Dr. Heiner Boeing, Prof. Dr Helmut Hesecker)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Öffentlichkeitsarbeit

DGE im Internet: www.dge.de

¹ Bechthold A: Energiedichte der Nahrung und Körpergewicht. Wissenschaftliche Stellungnahme der DGE. Ernährungs Umschau international 61 (2014) 2-11