

Künstlicher Hunger

Glutamat verzögert die Sättigung

Die Anzahl der Menschen, die nur einmal in die Chipstüte greifen, dürfte relativ gering sein. Wer's doch schafft: Respekt. Für alle anderen hat die Geislinger Ernährungswissenschaftlerin Dr. Ulla Bachfischer eine plausible Erklärung, warum man von diesem sündigen Knabberzeug einfach nicht satt wird.

Schuld daran sind Geschmacksverstärker, wie Glutamat, die in Fertignahrungsmitteln und Würzmitteln eingesetzt werden. Industriell zugesetzte Geschmacksverstärker sind keine Gewürze, sondern chemische Substanzen, die unabhängig vom Aroma eines Nahrungsmittels das Gefühl des Sattwerdens vermindern. Genau deshalb greift man nicht nur einmal, sondern immer



Chips! Man kann nie genug davon bekommen.

mer wieder nach dem Salzgebäck.

Nach ihrem Studium der Ernährungswissenschaften hat sich Dr. Bachfischer mit molekularbiologischer Grundlagenforschung beschäftigt und kennt daher die biologischen Vorgänge im Körper ganz genau. Deshalb bleiben ihr die Schummeleien in der Lebensmittelindustrie auch nicht verborgen.

Sie weiß, dass dort mit vielen Tricks gearbeitet wird und ständig neue Produkte auf den Markt gebracht werden, ganz egal, ob sie für den Verbraucher sinnvoll sind oder nicht. Der Gewinn muss halt stimmen. „Bio ist in aller Munde und die Verpackungen sind optisch so aufgemacht, dass sie den Verbrauchern Natürlichkeit vorgaukeln“, erklärt Ulla Bachfischer. Was drin ist, weiß keiner so genau, weil die Zutatenliste oft einer Übersetzung bedarf. Die Ernährungsberater-

in leistet hier Aufklärung, indem sie kurzerhand mit zum Einkaufen geht.

Übergewicht ist das Hauptthema, dem sich die promovierte Ernährungswissenschaftlerin in ihrer Praxis im Geislinger Talgraben widmet. Und das muss nicht gleich drastisch sein. Manchmal kämpfen Frauen mit einer Gewichtszunahme von fünf Kilo, die nach der Schwangerschaft einfach nicht mehr weichen wollen. Durch ihre Zulassung bei den Krankenkassen suchen aber auch verstärkt Menschen mit Untergewicht, Diabetes und Allergieproblemen ihren Rat.

Info Einkaufstermin: „Was steht drauf – was ist drin?“ Verbraucheraufklärung im Aktiv-Markt Geislingen, 26. März, 19 Uhr, Anmeldung bei der Volkshochschule Geislingen.

TIPPS

Dr. Ulla Bachfischer empfiehlt:

■ **Ernährungstagebuch**
Menge und Häufigkeit der „Sünden“ sind ausschlaggebend. Wer täglich aufschreibt, was er zu sich nimmt, erkennt schnell, was nicht unbedingt zum Hunger stillen notwendig ist.

■ **Langsam essen**
Die Essensdauer ist ein Faktor, der das Sattsein beeinflusst. In der Regel dauert es 15-30 Minuten, bis ein Sättigungsgefühl entsteht. Ihre „Sättigungsuhr“ tickt ab dem ersten Bissen. Essen Sie also langsam. Starten Sie Ihre Mahlzeit mit kalorienarmen Speisen, z. B. einem knackigen Salat oder einer leichten Suppe. Bis Sie dann zu den Speisen kommen, die mehr Kalorien haben, sind schon einige Minuten vergangen. Wenn Sie auf Ihr Sättigungsgefühl achten, können Sie gar nicht mehr so viel vom Hauptgericht essen. Lassen Sie sich Zeit beim Essen, dann nehmen Sie ohne zu hungern weniger Kalorien zu sich. Kauen Sie gut, auch das fördert das Sattwerden.

■ **Aufgewärmtes**
Aufgewärmtes muss nicht schlecht sein. Bei kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis verändert sich durch Aufwärmen die Struktur der Stärke. Der Insulinspiegel steigt deshalb langsamer und geringer an. Die Lebensmittel sind dadurch ballaststoffreicher, kalorienärmer und halten länger satt.

TIPPS

Patric Heizmann empfiehlt:

■ Tiefkühlgemüse

Patric Heizmann ist ein Fan von Tiefkühlgemüse, weil es gleich auf dem Feld gewachsen und dann schockgefrostet wird. Die Vitamine bleiben erhalten. Da darf dann auch ein Klacks fetthaltige Soße oder Käse drauf – echter Käse natürlich, kein Analogkäse.

■ Öl

Zu den guten Ölen zählen bei Patric Heizmann Oliven- und Rapsöl, noch besser: Leinöl (Das ist allerdings nicht zum Erhitzen geeignet). Viele Öle haben ein völlig entleistes Verhältnis der Fettäuren Omega-6 zu