

## Ernährung, Gesundheit und Kalorien – die wichtigsten Punkte!

Immer wieder hört man Falschaussagen im Bereich Training, Gesundheit und Ernährung von vermeintlichen Experten.

Gestern habe ich bspw. im Radio von einer Ernährungsberaterin (schreibt übrigens für den Focus) ein Interview zur gesunden Ernährung gehört. Dabei fragte die Radiomoderatorin folgendes: „Wie hängt eigentlich Körpergewicht und gesunde Ernährung zusammen?“ Daraufhin antwortete, zu meinem Erstaunen, die Ernährungsberaterin sinngemäß: „Das Körpergewicht ist egal. Es gibt gesunde übergewichtige Menschen und gesunde schlanke Menschen. Die Kalorien sind unbedeutend!“

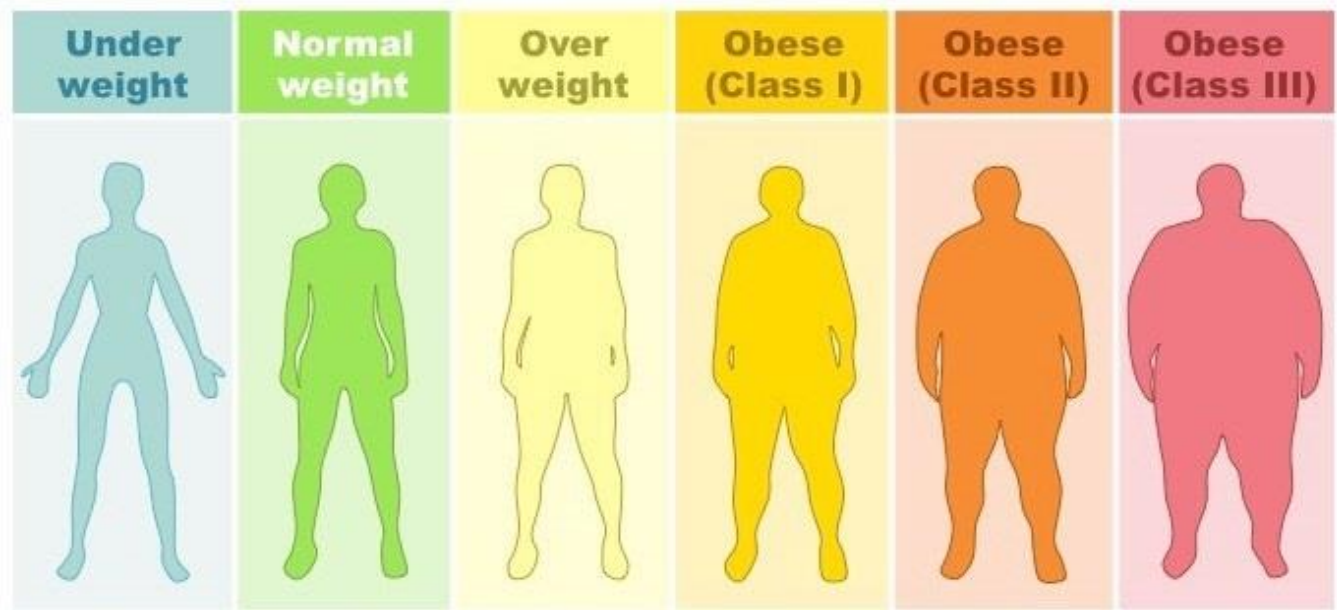
**Diese Aussage ist leider falsch und fehlleitend! Das Körpergewicht und der Körperfettgehalt beeinflussen ganz entscheidend unseren Gesundheitszustand!!**

### **AUS EINER AUSNAHME DARF MAN KEINE REGEL MACHEN!**

Selbstverständlich gibt es gesunde Übergewichtige, aber deutlich weniger als gesunde Normalgewichtige!! Daraus darf man nicht die falschen Schlüsse ziehen!

So ist bspw. das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen bei übergewichtigen bzw. adipösen Menschen bis zu 3fach und das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen bis zu 2fach erhöht (WHO 2000). Dies gilt insbesondere für Leber-, Bauchspeicheldrüse-, Speiseröhre-, Nieren- und Gebärmutterkrebs. Selbst das Sterblichkeitsrisiko ist bei Übergewichtigen bis zu 20 % und bei

Adipösen bis zu dreifach (!) erhöht (de Gonzales et al., 2010). Bei der letztgenannten Studie wurden 1,46 Mio. Erwachsene untersucht.



Das Körpergewicht hat somit einen sehr starken Einfluss auf unseren Gesundheitszustand. Somit ist es sehr zu empfehlen, dass Körpergewicht/den Körperfettgehalt in einem angemessenen Rahmen zu halten. Da das Körpergewicht/der Körperfettgehalt primär von der Kalorienbilanz beeinflusst wird, sind die Kalorien natürlich nicht unbedeutend! Sondern im Gegenteil: Eine passende Kalorienmenge ist sogar für die meisten Menschen das Wichtigste in einer gesunden Ernährung!

### **Die Kalorienbilanz steht definitiv über der Nahrungszusammensetzung!**

Dies hat eindrucksvoll der Professor für Human-Ernährung Dr. Haub bewiesen (Park, 2010). Im Jahr 2010 unternahm sich der damals übergewichtige Dr. Haub einen Selbstversuch. Er stellt die These auf: Die Kalorienmenge ist in der Gewichtsabnahme wichtiger als die Qualität (Nährstoffdichte) der Lebensmittel. Bei seinem Selbstversuch aß der Professor 10 Wochen lang täglich 1800 kcal (Erhaltungskalorien ca. 2600 kcal). Zwei-Drittel seiner Kalorien stammen aus Junk-Food, wie Twinkies, Oreos und gezuckerte Cornflakes. Zusätzlich nahm er jeden Tag einen Proteinshake und ein Multivitamin-Präparat zu sich.

Er verlor mit dieser Süßigkeiten-Diät in den 10 Wochen 12 kg Körpergewicht. Das Erstaunlichste an diesem Selbstversuch war jedoch die Tatsache, dass sich trotz dieser Katastrophen-Ernährung die Blutwerte von Dr. Haub deutlich verbesserten. Das „böse“ Cholesterin LDL reduzierte sich um 20 % und das „gute“ Cholesterin HDL stieg um 20 %. Des Weiteren reduzierten sich die Triglyceride um 39 %.

Dieser Selbstversuch zeigt eindeutig, dass bei Beurteilung einer gesunden Ernährung das Körpergewicht/Körperfettgehalt und die Kalorienbilanz bzw. die Kalorienzufuhr an erster Stelle stehen muss! Es nutzt sehr wenig, wenn man eine gute Nahrungszusammensetzung hat, jedoch übergewichtig ist und die Kalorienzufuhr missachtet!

*Mit besten Grüßen*

*Christian Hill & Friedhelm Hill*