

Zu Tisch

Ernährungsberatung von
Prof. Dr. Andreas Michalsen

Langsam essen



Prof. Dr. med. Andreas Michalsen ist Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin. Zu seinen Schwerpunkten zählen die Ernährungsmedizin, das Heilfasten und die Mind-Body-Medizin. In dieser Kolumne schreibt er, wie die richtige Ernährung dabei hilft, Beschwerden zu lindern und Krankheiten zu heilen.

Im Jahre 1948, als die Brüder Richard und Maurice McDonald ihr erstes Fast Food-Restaurant gründeten, trat das schnelle Essen seinen weltweiten Siegeszug an. Einige Jahrzehnte später wissen wir, dass schnelles Essen, das eher einem Schlingen denn einem Speisen in Muße ähnelt, ungesund ist – und zwar unabhängig davon, was man isst. In einer Studie aus China mit 8.000 Teilnehmer*innen aus dem Jahre 2022 zeigte sich, dass schnelles Essen das Risiko für Bauchfett und Übergewicht um 65 Prozent erhöht. In einer weiteren Studie aus Japan zeigte sich, dass Schnellesser*innen ein um 70 Prozent erhöhtes Risiko haben, an Diabetes zu erkranken. Und eine Metaanalyse (eine Studie bei der alle verfügbaren Ergebnisse zur Thematik zusammengeführt werden) belegte ein um 50 Prozent erhöhtes Risiko für ein metabolisches Syndrom (also die Kombination aus Übergewicht, vermehrtem Bauchumfang, Diabetes Typ 2 sowie Bluthochdruck) durch schnelles Essen.

Wenn wir schnell essen, kombinieren sich zwei ungute Effekte: Zum einen essen wir mehr, weil die Ausschüttung von Sättigungshormonen im Magen-Darm-Trakt etwas Zeit braucht. Schlingen wir unser Essen hinunter, sind schon 1.000 Kilokalorien im Magen angekommen, bevor das Gehirn eine erste Sättigung feststellt. Zum anderen wird durch das wenige Kauen und die zu schnelle Magenfüllung die Verdauung qualitativ schlechter.

So sind sich immer mehr Wissenschaftler*innen darin einig, dass wir langsamer essen, gründlicher kauen und unsere Mahlzeiten während einer stressfreien Zeit einnehmen sollten. Doch wie können wir das schaffen?

Gründlich kauen, besser verdauen

Erste Schritte können sein, eine entspannte Essensatmosphäre zu schaffen, mehr Zeit für das Essen einzuplanen und vor dem Essen den Stress zu reduzieren. Ein weiterer Trick können kleinere Teller und kleineres Besteck sein. Für eine Studie in England sollte ein Teil der Teilnehmer*innen einen Nudelauflauf mit einem kleinen, der andere Teil

mit einem großen Löffel essen. Diejenigen mit dem kleinen Löffel aßen deutlich weniger und waren am Ende genauso satt wie Teilnehmer*innen mit dem großen Löffel. Ein ganz wesentlicher Faktor für die Geschwindigkeit des Essens ist das Kauen. Langsames Essen bedeutet meistens gründlicheres Kauen: Der österreichische Arzt Franz Xaver Mayr begann vor über 100 Jahren damit, das gründliche Kauen und langsame Essen in den Mittelpunkt seiner nach ihm benannten Kur zu stellen. Mit erstaunlichen Erfolgen: Magen-Darm-Erkrankungen, chronische Schmerzsyndrome der Wirbelsäule und Nahrungsunverträglichkeiten besserten sich, die Patient*innen nahmen ab und fühlten sich vitaler. Ideal ist es nach Mayr, jeden Bissen etwa 30 Mal zu kauen. Dann beginnen bereits im Mund die Speichelenzyme mit der Verdauung der Kohlenhydrate und Fette.

Langsam essen hält uns schlank und gesund

Ein weiterer Vorteil des langsamen Essens: Die Nahrung wird gut zerkleinert und vorverdaut. Zudem haben wir mehr Zeit zum Schmecken und Riechen. Das wiederum erhöht nicht nur den Genuss, sondern dadurch werden über die Hirn-Darm-Achse die weiteren Verdauungsprozesse im gesamten Bauchraum optimiert. Inzwischen gibt es einige Studien, die belegen, dass während des langen Kauens unsere Verdauungsorgane besser durchblutet sind und sie ihre Arbeit besser verrichten. Die bessere Durchblutung im Bauch fördert zudem die Gewichtsabnahme und hilft uns, schlank zu bleiben.

Nudeln lieber „al dente“

Das lange Kauen und langsame Essen können wir auch dadurch fördern, indem wir nicht zu viel Weiches, Cremiges essen. Mayr servierte seinen Patient*innen hartes Brot vom Vortag, das ganz automatisch länger gekaut werden muss als weiches, frisches Brot. Eine weitere Empfehlung Mayrs war, beim Essen nicht viel zu trinken. Besser ist es, die Nahrung länger zu kauen und gut einzuspeicheln als nur vier, fünf Mal zu kauen und dann das Ganze mit Flüssigkeit herunterzuschlucken. Verzichteten Sie auf Fertiggerichte, die meist weich sind, sodass wir sie sehr schnell essen können. Auch bei Pasta gilt: etwas härtere, „al dente“ gekochte Nudeln sind gesünder und machen weniger dick als ganz weich gekochte Nudeln.

Den Vagusnerv stärken

Ein wichtiger Player beim Thema langsam essen ist der Vagusnerv. Er ist der längste Hirnnerv, eine Art Datenautobahn zwischen Gehirn und Magen-Darm-Trakt beziehungsweise allen Organen. Der Vagusnerv steuert unsere Verdauung. Und der Vagusnerv geht seiner Tätigkeit am besten nach, wenn wir entspannt sind. Daher ist es meine Empfehlung, mindestens zehn bis 15 Minuten vor dem Essen stressige Arbeiten oder Tätigkeiten zu unterbrechen und sich nicht überstürzt an den Esstisch zu setzen. Gut ist es zudem, beim Essen nicht aufs Handy oder den Fernseher zu schauen, dann essen wir langsamer. Den Vagusnerv können wir auch durch regelmäßigen Sport und Bewegung stärken. Kombinieren wir langsames Essen mit dem Fördern der Vagusaktivität, schaffen wir die ideale Basis für eine optimale Verdauung. Ein letzter Tipp: Man sollte nicht erst essen, wenn man extremen Hunger hat, sondern tendenziell regelmäßige Essenszeiten einhalten.

Fazit: Langsames Essen ist also eine der einfachsten Möglichkeiten, sich gesünder und mit mehr Genuss zu ernähren. 🌱

