

Der Umgang mit außergewöhnlichen Ernährungssituationen

von Andreas Wähnert
(Ernährungslleitfaden für jedermann/-frau)

Das Dilemma ist Ihnen bekannt: Onkel Heinz und Tante Gerda laden ein. Es gibt Kaffee und Kuchen und ein opulentes Abendessen. Da Tante Gerda die drei Torten alle selbst gebacken hat und die nächsten drei Wochen nicht nur Torte essen möchte, muß jeder kräftig zuschlagen, damit auch alles leer wird. Am Abend auf dem Heimweg sind der Magen und das Gewissen beschwert, und die letzten drei Wochen strenge Diät sind zunichte gemacht. Wer kennt dieses Szenario nicht?

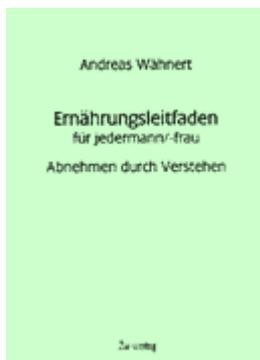
Da eine sinnvolle, dauerhafte Ernährung nicht bedeuten kann, daß Sie derartigen Situationen grundsätzlich aus dem Weg gehen, will ich auch diesem Problem ein Kapitel widmen. Es soll Ihnen helfen, den richtigen Umgang mit derartigen, außergewöhnlichen Situationen zu lernen.

Zunächst einmal ist es wichtig abzuschätzen, welchen Schaden diese Situationen tatsächlich anrichten, um dann Möglichkeiten zur Schadensbegrenzung zu suchen. Die Energieaufnahme in solchen Fällen weicht von der normalen deutlich ab. Es ist nichts Außergewöhnliches an einem Tag etwa 5.000 kcal zu sich zu nehmen. Wenn Ihr Stoffwechsel aufgrund einer unregelmäßigen Ernährung sensibel eingestellt ist, sind Überversorgungen von 4.000 kcal an einem Tag möglich. Das entspräche einer Fettzunahme von einem halben Kilogramm. Größere Gewichtszunahmen sind Schwankungen im Wasserhaushalt zuzuschreiben. Dennoch bedarf es etwa einer Woche, um ein halbes Kilogramm Fett wieder zu verlieren, so daß eine Schadensbegrenzung allemal sinnvoll erscheint.

Der naheliegendste Gedanke ist der, daß ein gut funktionierender Stoffwechsel (sinnvolle und regelmäßige Ernährung) eine geringere Fettzunahme bedeutet. Hat sich Ihr Stoffwechsel an eine tägliche Energiezufuhr von 2.500 kcal. gewöhnt, ist eine einmalige Zufuhr von 5.000 kcal nicht so dramatisch, als wenn Ihr Stoffwechsel mit täglichen 1.000 kcal auf Sparflamme lebt. Um den Vorteil zu erhalten ist es natürlich notwendig, daß Sie sich auch nach dem einen Ausrutscher an die Säulen unseres Ernährungsplans halten. Schalttage (Fasten, Saften, nicht Frühstück, etc.) als Antwort auf eine Überversorgung bringen den Stoffwechsel wieder nachhaltig aus dem Lot. Leider werden Schalttage immer noch empfohlen, obwohl die negativen Auswirkungen auf den Stoffwechsel viel schwerer wiegen als die mögliche Egalisation des zugenommenen Gewichts. Lassen Sie

sich von der Waage nicht blenden. Sie können durch einen Schalttag nicht ein halbes Kilogramm Fett abnehmen. Der Gewichtsausgleich wird durch einen Salz- und Wasserverlust erreicht und ist damit kein Ausgleich für die Fettzunahme. Die Wirkung auf Ihren Stoffwechsel kann aber wochenlang anhalten.

Wie sieht nun ein sinnvoller Umgang mit besonderen Ernährungssituationen aus? Die beste Voraussetzung für einen positiven Umgang ist eine regelmäßige und sinnvolle Ernährung im Vorfeld. Auch am folgenden Tag sollten Sie morgens ausreichend essen. Einsparungen haben nur in der zweiten Tageshälfte einen Sinn. Die Abstände zwischen derartigen Überversorgungen sollten größer als eine Woche sein. Dann können Sie Gewichtskonstanz erwarten. Aber auch an dem Tag selbst können Sie den Schaden in Grenzen halten. Dazu müssen Sie nicht vollständig verzichten. Wenn Sie wissen, daß Ihnen eine lukullische Verführung bevorsteht, sollten Sie nicht bis zum Mittag, Kaffee oder Abend hungern. Verhalten Sie sich ganz normal. Bei abendlichen Einladungen ist es sogar sinnvoll, sich mit einem Salat oder etwas Gemüse vorzusättigen. Dann können Sie das Außergewöhnliche genießen und müssen sich nicht damit sättigen. Außerdem sollten Sie immer versuchen, den Besonderheiten das Besondere abzugewinnen. Dazu müssen Sie langsam essen. Sie sollten sich auch fragen, ob es wirklich nötig ist, alles zu probieren. Genießen Sie das, was Sie zu Hause nicht essen: das wirklich Außergewöhnliche.



*Sie möchten gern weiterlesen?
Das Buch „Ernährungsleitfaden für jedermann/-frau“
erhalten Sie unter der ISBN 3-929620-19-7
in Ihrer Buchhandlung
oder bei <http://www.amazon.de>*