

Schlemmen – und trotzdem die Linie halten?

Wer nach der inneren Uhr isst, hat weniger Appetit und kann so das Gewicht besser kontrollieren. Dies geht zumindest aus neuen Studien hervor.

Stefan Müller

Überall winken Erfolg versprechende Diäten und Weight-Watchers-Produkte stehen verlockend in den Regalen der Supermärkte. Dennoch: Abnehmen oder wenigstens das Gewicht halten ist keine einfache Sache. Wer mit Übergewicht zu kämpfen hat, kann ein Lied davon singen. Aber vielleicht gibt es einen einfacheren Weg – zum Beispiel es so halten wie das altbekannte Sprichwort besagt: Morgens wie ein König, abends wie ein Bettler essen?

Dass darin ein wahrer Kern liegt, zeigt sich möglicherweise auch an Vorgängen in unserem Körper. So ist das Licht der zentrale Zeitgeber für den menschlichen Organismus – auch für die innere Uhr, die genetisch bestimmt und hormonell gesteuert ist. Die innere Uhr sagt, wann wir leistungsfähig, wann wir müde oder hungrig sind. Nach diesem Zeitrhythmus richtet sich auch die Leber, die dafür wichtige Hormone ausschüttet, zum Beispiel Cortisol.

Hormone steuern den Hunger

«Der Körper wird tagsüber, aber auch nachts stark durch Hormone gesteuert», erklärt Philipp Schütz, Hormonspezialist und Chefarzt am Kantonsspital Aarau. Zum Beispiel werde morgens das Hormon Cortisol ausgeschüttet und im Verlauf des Tages wieder reduziert. Das Cortisol ist ein wichtiges Hormon, das den Hunger und das Aktivitätsbedürfnis reguliert.

In einer kürzlich in Schottland durchgeführten Studie wurde genau dieser Zusammenhang untersucht: wie sich der Zeitpunkt der Essenaufnahme auf den Körper auswirkt (Medical Tribune, 24.11.2023). Dreissig Studienteilnehmer verzehrten während vier Wochen entweder morgens oder abends die grösste Menge der am Tag aufgenommenen Kalorien: Es gab entweder ein reichhaltiges Frühstück (45% der täglichen Kalorienzufuhr) und ein knapp bemessenes Abendessen (20% der Kalorien) oder umgekehrt. Zwar zeigten sich bei beiden Ernährungsweisen keine Unterschiede hinsichtlich Gewichtsverlust oder Energieverbrauch. Viele Kalorien am Morgen bewirkten aber einen geringeren Appetit über den Rest des Tages.

Bei einer ähnlichen Studie assen sechzehn übergewichtige Teilnehmer*innen zwölf Tage lang entweder geregelt Frühstück, Mittagessen und Abendessen (um 17 Uhr) oder kein Frühstück, aber Mittag- und Abendessen sowie zusätzlich eine Spätmahlzeit (um 21 Uhr). Das Ergebnis: Trotz gleicher Kalorienmenge verdoppelte das späte, ungere-



Wer ordentlich frühstückt, hat tagsüber weniger Hunger. Bild: Rachel Park / Unsplash

gelte Essen die Wahrscheinlichkeit, dass die Teilnehmenden den ganzen Tag über hungrig waren. «Die zeitliche Verteilung der Mahlzeiten hat damit einen Einfluss auf die appetitregulierenden Hormone», so die Schlussfolgerung der Forschenden.

Mehr auf die innere Uhr hören

Trotz widersprechender Ergebnisse ist Hormonspezialist Philipp Schütz skeptisch: «Es fehlen grössere Studien, die zeigen, welchen Einfluss das Ernährungsverhalten etwa auf den Appetit oder überhaupt auf den Gewichtsverlust hat.» Die innere Uhr wirke sich bei jedem Menschen verschieden aus. Es sei daher generell wichtig, dass man wieder mehr auf das eigene Körper- und Hungergefühl höre und nicht zu sehr nach der äusseren Uhr esse. Wer also morgens keinen Appetit habe, müsse nicht unbedingt essen – sollte aber dann um 10 oder 11 Uhr nicht nur snacken, sondern lieber eine kleine Mahlzeit zu sich nehmen. Sinnvoll sind laut Schütz sicher längere Phasen tagsüber, ohne zu essen: «In dieser Zeit kann sich der Stoffwechsel wieder regenerieren.» Es gibt z.B. die Möglichkeit, jeden zweiten Tag komplett auf Nahrung zu verzichten; oder man baut jeden Tag längere Nahrungspausen ein, was auch als «time-restricted eating» bekannt ist.

Doch wie kann man sichergehen, dass die innere Uhr stimmt? Der zeitliche Rhythmus im Körper kann auch gestört sein. Hierfür gibt es verschiedene Ursachen, zum Beispiel nächtliche Mahlzeiten, künstliches Licht am Abend

(z.B. Blaulicht von Handy oder Computer), Schichtarbeit oder Reisen in andere Zeitzonen (Jetlag). So wurde in wissenschaftlichen Studien festgestellt, dass der zeitliche Rhythmus durch Schichtarbeit erheblich gestört werden kann, verbunden mit verschiedenen Risiken wie Gewichtszunahme oder Diabetes.

Es gilt demnach, zunächst die Störfaktoren auszuschalten. Erst dann kann sich die innere Uhr wieder in einem natürlicheren Rhythmus einpendeln.

Wie «richtet» man die innere Uhr?

Wenn der zeitliche Tagesrhythmus durcheinandergeraten ist, helfen ähnliche Massnahmen wie für die Schlafhygiene:

- Bettzeiten: fixe Bettzeiten am Abend und Morgen, auch am Wochenende
- Regelmässigkeit: strukturierter Tagesablauf, regelmässige Mahlzeiten, keine schweren Mahlzeiten abends (insbesondere kein rotes Fleisch oder Käse).
- Aktivitäten: ein bis zwei Stunden vor dem Einschlafen keine stimulierenden Aktivitäten am Computer oder Smartphone oder auch beim TV-Schauen; auch keine übermässige körperliche Arbeit oder sportliche Aktivität
- Genussmittel: kein Koffein (Kaffee, Tee, Cola, Energydrinks) drei bis vier Stunden vor dem geplanten Einschlafen; Vermeiden von Alkohol und Nikotin
- Tageslicht: tägliche Aktivitäten im Freien; Tageslicht oder eine Tageslichtlampe am Morgen steigert die Wachheit

Ratgeber Gesundheit

Dr. med. univ. Rainer Kment, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG)



Häusliche Gewalt verarbeiten

Mein 15-jähriger Sohn und ich haben eine schlimme Zeit hinter uns. Mein Ex-Mann hat mich regelmässig bedroht und geschlagen. Unser Sohn hat alles miterlebt. Seit der Trennung hat sich mein Sohn stark verändert. Er ist sehr verschlossen, schläft schlecht, hat Alpträume, reagiert schnell gereizt und kann sich in der Schule schlecht konzentrieren. Kann sein Verhalten im Zusammenhang mit dem Erlebten stehen?

Frau S. W. aus B.

Gewalt über einen längeren Zeitraum zu erleben oder Zeuge von Gewalt gegenüber nahen Angehörigen zu werden, kann für Betroffene weitreichende Folgen nach sich ziehen und auch zu Veränderungen in deren Verhalten führen. Ob es gelingt, solche traumatischen Ereignisse zu bewältigen, hängt u. a. ab von individuellen Persönlichkeitsmerkmalen, dem Entwicklungsstand, unseren Coping-Strategien, davon, wie wir Erlebtes bewerten, und vom Ausmass an Unterstützung

durch unser Umfeld. Betroffene meiden es meist, über das Erlebte zu sprechen. Sie erinnern sich aber ungewollt – oft von Angst und Scham begleitet – immer wieder an die schlimmen Ereignisse und zeigen häufig Veränderungen in ihrem Verhalten in Form von Rückzug, Gereiztheit oder Wutanfällen.

Wenn bei Ihrem Sohn und Ihnen ein grosser Leidensdruck besteht, ist es wichtig, dass Sie sich bei einer Fachärztin oder einem Fachpsychologen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie professionelle Hilfe holen. Traumaspezifische Therapiemethoden wie trauma-fokussierte kognitive Verhaltenstherapie, narrative Expositionstherapie oder psychodynamische Therapieverfahren können Ihrem Sohn helfen, Erlebtes in Worte zu fassen und die traumatischen Ereignisse zu verarbeiten.

Kontakt und weitere Informationen:

Tel. 056 462 20 10
kj.zentrale@pdag.ch
www.pdag.ch



Gewalt erleben kann zu Veränderungen im Verhalten führen. Bild: Getty

Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an:
Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1,
5001 Aarau, aargaugesundheit@chmedia.ch



ANZEIGE

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten