

## **Das Dilemma mit der Zwischenmahlzeit**

10 Uhr morgens – ein flaues Gefühl im Magen. Soll ich vielleicht etwas Kleines essen: einen Apfel, einen Joghurt oder einen Müsliriegel?

Einige Jahre lang wurden mehrere Zwischen-mahlzeiten am Tag als unbedingt nötig und hilfreich empfohlen. Aber es spricht tatsächlich einiges dagegen.

### **Stroh oder Eichenholz?**

Bei einem Frühstück mit zwei weißen Brötchen und Marmelade kommt es natürlicherweise nach zwei bis drei Stunden zu einem Tief – bei einem reichhaltigen Frühstück mit Vollkornbrot oder Müsli jedoch nicht. Erst nach mindestens fünf Stunden braucht der Körper die nächste Mahlzeit. Das ist wie bei einem Ofen: Stroh wird eben schon nach kurzer Zeit verbrannt, genauso wie die weißen Brötchen. Eichenholz hält lange warm, genauso wie ein vollwertiges Frühstück.

### **MMC – Migrating Motor Complex (Interdigestive Darmaktivität)**

Der „Migrating Motor Complex“ beschreibt Darmbewegungen, die zwischen den Mahlzeiten auftreten, und zwar vier bis fünf Stunden nach dem letzten Essen. Sie haben eine „Ausputzer-funktion“. Sie sorgen dafür, dass die Nahrungs-reste der letzten Mahlzeit weiterbefördert werden.

Wird jedoch innerhalb dieser vier bis fünf Stunden eine Zwischenmahlzeit eingenommen, dann wird die ganze weitere Verdauung gestört. Das betrifft den Transport des Speisebreis, den Gallenfluss und die Ausschüttung von Verdauungssäften der Bauchspeicheldrüse.

Die Folgen sind vielfach. Sie reichen von Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung über Müdigkeit, Antriebslosigkeit, und Unwohlsein bis hin zu Hautproblemen, Übergewicht oder gar Diabetes.

Deshalb die einfache Regel:

Nach einer vollwertigen Mahlzeit mindestens fünf Stunden bis zur nächsten Mahlzeit warten.

Probieren Sie es! Nach einer Umgewöhnungs-zeit werden Sie sich wesentlich wohler fühlen.

### **Ein Versuch mit einer Tablette**

Was für die Ernährung zutrifft, haben Forscher auch bei der Einnahme von Tabletten beobachtet. Wie lange braucht eigentlich eine Tablette, die morgens vor dem Frühstück eingenommen wurde, bis sie schließlich durch den Magen hindurch ist?

Dieser Frage sind Wissenschaftler der Universität Mainz schon 1991 nachgegangen. Sie überzogen dazu Tabletten mit Metall. Wurden diese geschluckt, ergaben sich folgende interessante Ergebnisse: Bei leerem Magen dauerte die Passage durch den Magen 38 Minuten. Nach einem Frühstück waren es 201 Minuten. Wurde 2,5 Stunden später noch ein Jogurt oder ein Apfel gegessen, wurden 278 Minuten (4,5 Stunden) gemessen.

Wenn nach dem Frühstück alle 2,5 Stunden ein Snack oder eine weitere Mahlzeit eingenommen wird, dann braucht die Tablette über 10 Stunden, bis sie schließlich durch den Magen in den Dünndarm gelangt ist – in manchen Fällen sogar den ganzen Tag!  
( aus: Digestive Diseases and Sciences, Vol 36, Nr. 2, February 1991)

### **Das Dilemma mit der Zwischenmahlzeit ist ...**

... dass der ganze Verdauungsprozess völlig durcheinandergebracht wird.

### **Essgewohnheiten in Deutschland: Traditionell und gesund**

(Global Press 12.07.2009)

„Dabei ist es gesünder, bei den traditionellen Essgewohnheiten zu bleiben. Das hat kürzlich eine Studie der ETH Zürich gezeigt.\* Mit jeder Nahrungsaufnahme findet eine größere Insulinausschüttung statt. Drei bis vier Mal am Tag ist dies durchaus vom Organismus zu bewältigen. Isst man jedoch viele kleine Mahlzeiten am Tag, wird permanent Insulin ausgeschüttet und andere biochemische Prozesse treten in den Hintergrund. Dadurch wird der Mensch träge und die Motivation zu körperlichen Aktivitäten verringert sich, wodurch man sich weniger bewegt und somit weniger Fett und Zucker verbrennt.

Außerdem wurde vor längerer Zeit festgestellt, dass mehrere kleine Mahlzeiten am Tag die Zahnerosion fördern, was bei drei Mahlzeiten mit mehrstündigen Pausen dazwischen nicht der Fall sein soll. Darüber hinaus kann bei Menschen mit Essstörungen die unregelmäßige Ernährung zu einer Verschlimmerung des Krankheitsbildes führen.

Daher sollte eine altbekannte Regel wieder mehr beherzigt werden: Am Morgen essen wie ein Kaiser, am Mittag wie ein König und am Abend wie ein Bettelmann. Dazwischen ist besser auf Snacks und Süßes zu verzichten. \* “

\*Silva JP, von Meyenn F, Howell J, Thorens B, Wolfrum C, Stoffel M. Regulation of adaptive behaviour during fasting by hypothalamic Foxa2. Nature. Epub 2009 December 3, [doi:10.1038/nature08589](https://doi.org/10.1038/nature08589)