

Sättigung durch „grüne“ Gerichte

M.A. Swen Giebel

Ein wesentlicher Faktor beim Thema Sättigung ist die Füllmenge des Magens bzw. die dadurch bedingte Dehnung der Magenwand. Sättigungssignale sorgen als Folge dafür, dass sich neben sensorischen, kognitiven und psychosozialen Einflüssen, **nach ca. 30 Minuten ein mehr oder weniger starkes Sättigungsgefühl einstellt** (vgl. Schusdziarra & Hausmann, 2012, S. 15-18). Dabei ist bekannt, dass Schnitzel, Obst und Gemüse grundsätzlich in gleichen Mengen bis zum Einsetzen der Sättigung gegessen werden. Entscheidend in diesem Zusammenhang ist jedoch die Tatsache, dass die Energieaufnahme aufgrund der geringeren Energiedichte von Obst und Gemüse, geringer ist als von Schnitzel (vgl. ebd., 2012, S. 19-20).

Selbst die Tatsache, dass mit steigender Energiedichte der verzehrten LM grundsätzlich weniger gegessen wird, kann an dieser Stelle nicht helfen. Denn trotz einer geminderten Verzehrsmenge, steigt beim Konsum überwiegend hochenergetischer LM zumeist die tägl. Kalorienaufnahme an (vgl. ebd., 2012, S. 20-23). **Deftiges wie Wurstwaren und Co.** (also primär „rote“ Gerichte) **steigern demnach die tägl. Energiezufuhr, selbst wenn hier auf größere Portionen verzichtet wird.**

Demzufolge ist ein **Austausch von LM / Gerichten mit hoher Energiedichte, durch welche mit niedriger Energiedichte, anzustreben.** Kann ein solches Vorhaben über die konsequente Anwendung des GAS gelingen?

Um dieser Fragestellung nachzugehen, wurden in der Folge verschiedene Gerichte unterschiedlicher Caterer untersucht. Ziel dabei war es, die Energiedichte der Gerichte mit dem GAS-Wert zu vergleichen.

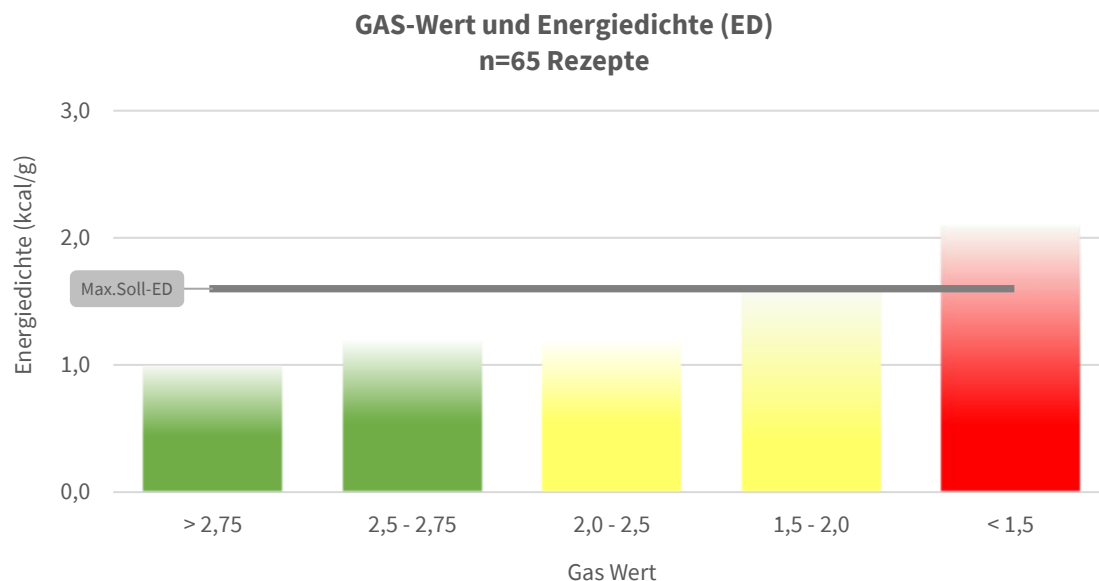


Abbildung 1: Zusammenhang von Energiedichte und GAS-Wert (Quelle: Volker Peinelt)

Grundsätzlich besteht ein Zusammenhang zwischen der Energiedichte von Gerichten und dem jeweiligen GAS-Wert jener Gerichte.

Durch den dargestellten Zusammenhang, könnte - mit Hilfe des GAS - dem Thema individuelle Sättigung ohne Überschreitung des Energiebedarfs, begegnet werden. Eine strikte Begrenzung der Portionsgröße wäre demnach bei „grünen“ Gerichten unnötig und könnte als zusätzlicher Attraktivitätsfaktor dienlich sein. Ferner besteht durch die Wahl „grüner“ Mahlzeiten, eine Kompensationsfunktion, in Hinblick auf die weitere Auswahl. Demnach führt eine zusätzliche Zwischenmahlzeit oder eine Mahlzeit am Abend, nicht direkt zur Überschreitung des täglichen Gesamtenergiebedarfs.

Literatur:

Schusdziarra, V., & Hausmann, M. (2012). *Satt essen und abnehmen. Individuelle Ernährungsumstellung ohne Diät*. München: Medizinische Medien Informations GmbH.

Peinelt, V. (2017). *Volker-peinelt*. Abgerufen am 20.11. 2017. <https://www.volker-peinelt.de/gas/gas-gewichtskontrolle/>