



PRESSEDIENST

Informationskreis Mundhygiene
und Ernährungsverhalten

Kauen macht schlank

Langsames Genießen schützt die Gesundheit.

(IME/Frankfurt/M.) Wer gründlich kaut und sich Zeit für das Essen nimmt, bleibt nicht nur schlanker, sondern auch gesünder. Kauen, statt gedankenlos zu schlucken, lautet die Empfehlung des Münchner Autors Jürgen Schilling („Kau dich gesund“). „Hastiges Essen macht dick und krank. Die Menschen müssen wieder lernen, ihre Speisen zu genießen.“ Intensiv kauen und dabei den Bissen etappenweise schlucken eröffnet eine neue Geschmackswahrnehmung und eine Umstellung der Nahrungsverwertung im Verdauungstrakt. Mediziner geben dieser These Recht.

Werner Sack, Professor für Innere Medizin an der technischen Universität München, bestätigt, dass gründliches Kauen "dem übrigen Verdauungsvorgang einen so erstaunlich guten Vorschub leisten kann, dass die Verdauungskaskade, die danach in Gang und in Funktion kommt, vielen Menschen gerade die Beschwerden nehmen könnte, die sie plagen". Der Münchner Stoffwechselforscher Wilfried Bieger fand bei Menschen, die gut und lange kauen, nach einer Mahlzeit einen geringeren Blutglukose- und Insulinstieg als bei Vergleichspersonen. Er zieht den Schluss, dass langsames Kauen das Diabetesrisiko senkt und der Bildung von Bauchfett entgegen wirkt.