

Schlank durch gründliches Kauen

Hastiges Essen macht dick und erhöht das Diabetes-Risiko

Essen soll auf jeden Fall zunächst einmal gut schmecken. Dieser Forderung kommt die Nahrungsmittelindustrie mit Geschmacksverstärkern in Tütensuppen, Fertiggerichten und Fast Food bereitwillig nach. Und wir schlucken ihre Produkte mit der gleichen Hektik, in der wir durch den Alltag hasten. Magenprobleme, Übergewicht und schwere Stoffwechselstörungen sind oft die Folge. Davor können bewusstes Essen und gründliches Kauen schützen, wie eine Untersuchung des Münchner Stoffwechselforschers Wilfried Bieger ergab. Sogar gute Vorsätze zum Jahreswechsel werden leichter erreichbar: weniger Pfunde und kein Nikotin mehr.



PICTURE-ALLIANCE

Kauen, statt gedankenlos zu schlucken, lautet die Empfehlung, und schon fast ein Nebeneffekt dieser Philosophie des Münchner Autors Jürgen Schilling („Kau Dich gesund“) sind ein ausgeglichener Zuckerhaushalt und ein gesundes Körpergewicht: „Hastiges Essen macht dick und krank. Die Menschen müssen wieder lernen, ihre Speisen zu genießen.“ Sogar das Risiko eines Diabetes Typ 2 („Altersdiabetes“) sinkt messbar. Diabetes ist in den Industrieländern zur Volkskrankheit geworden, an der in Deutschland inzwischen vier Millionen Menschen leiden. Gemeinsam mit Fettleibigkeit, Bluthochdruck und einer Störung des Fettstoffwechsels bildet die Zuckerkrankheit das „tödliche Quartett“.

Auch bei Obst: Kraftvoll zubeißen, anschließend genussvoll kauen

Neu ist Schillings Erkenntnis, dass nicht notwendigerweise was man isst den entscheidenden Faktor darstellt, sondern wie man isst. „Schmauen“ nennt er sein Erfolgsrezept, eine Wortschöpfung aus einer Verknüpfung der beiden Verben schmecken und kauen: „Wir lernen beim Schmauen die Umwandlung der Nahrung neu kennen. Wir lernen zu erspüren und zu genießen, wie sich die Speise während des Kauens mit dem Speichel vermischt und sich chemisch aus ihrer ursprünglichen Gestalt in die zum Verschlucken und zur Verdauung fertige Form verwandelt.“

Intensiv kauen und dabei den Bissen etappenweise schlucken, das eröffnet eine neue Geschmackswahrnehmung und eine Umstellung der Nahrungsverwertung im Verdauungstrakt. Und Ärzte geben Schilling recht. Werner Sack, Professor für Innere Medizin an der Technischen Universität München, sagt, 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“.

Peter Schleicher, Facharzt für Immunologie, betont den Zusammenhang zwischen dem Kauen und einem intakten Immunsystem: „Beim richtigen Kauen und Ausschmecken der Nahrung wird mehr Lympheflüssigkeit im Speichel freigesetzt, was die Abwehrzellen im Magen-Darm-Kanal aktiviert.“ In Versuchen fand der Münchner Stoffwechselforscher Wilfried Bieger bei Menschen, die schmauten, nach einer Mahlzeit einen geringeren Blutzuckergehalt und Insulinanstieg als bei Vergleichspersonen: „Wir stellten fest, dass Schmauen im Unterschied zum normalen Kauen selbst bei einer kohlenhydratbetonten Mahlzeit zu keinem oder nur minimalen Blutzuckeranstieg führt. Der übliche hohe Insulinanstieg bleibt aus.“

Bieger zieht daraus den Schluss, dass Schmauen das Diabetesrisiko senkt und der Bildung von Bauchfett entgegenwirkt. Es sei ein „optimaler Weg zur Gewichtskontrolle, zur Gewichtsnormalisierung, zur Prävention aller großen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf, Arteriosklerose und Krebs“. Um den gesundheitsfördernden Effekt zu bestätigen, seien jedoch weitere Studien notwendig.

Schmauen helfe sogar, schlechte Gewohnheiten aufzugeben, berichtet ein viel beschäftigter Manager: „Ich hatte auf einmal gar kein Verlangen mehr nach einer Zigarette. Ich wurde von heute auf morgen zum Nichtraucher, und das nach 33 Jahren.“ Und ohne Gewicht zuzulegen, denn ausgiebiges Kauen drosselt automatisch eine zu üppige Nahrungsaufnahme. Schillings Kau-Jogging funktioniert ohne Diät und ohne erhobenen Zeigefinger. Ein neues Esserlebnis – mit garantiertem Sattessen, Satttrinken und Sattfühlen.

Rolf H. Latusseck

@ Weg zur neuen Esserfahrung:
www.kau-jogging.de