

## Gut zum Gewichtsmanagement

### Hintergrund

Laut einer Studie der *International Association for the Study of Obesity (IASO)* sind in Deutschland 75 % der Männer und 59 % der Frauen übergewichtig (definiert durch einen BMI, Body Mass Index, von über 25).

Im März 2005 berichteten Forscher in einem Gutachten, das im *New England Journal of Medicine*<sup>1</sup> veröffentlicht wurde, dass Fettleibigkeit und die damit verbundenen Krankheiten die Lebenserwartung von Erwachsenen effektiv um vier bis neun Monate verkürzen. Während die hitzige Debatte darüber, wie man die Krise um die Fettleibigkeit bekämpfen kann, fortgeführt wird, suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, ihre Kalorienaufnahme zu begrenzen und ihr Gewicht zu regulieren.

Nach Expertenmeinung kann selbst eine geringe Kalorienreduktion langfristig eine große Auswirkung haben – so kann etwa Kaugummikauen, statt nach einer kalorienreichen Nascherei zu greifen, ein nützliches Mittel sein, den eigenen Kalorienbedarf nicht zu überschreiten.

### Kalorien zählen

In den USA haben sich die für die Gesundheit zuständigen Regierungsbehörden umfassend mit dem Thema Kalorien beschäftigt:

- Die *Food and Drug Administration (FDA)* setzt eine umfassende Strategie im Kampf gegen die Epidemie der Fettleibigkeit ein, die die Gesundheit von Millionen von Amerikanern bedroht, und konzentriert sich dabei auf die Botschaft „Kalorien zählen“.
- Das US-Gesundheitsministerium (*Department of Health and Human Services, HHS*) und das US-Landwirtschaftsministerium (*Department of Agriculture, USDA*) gaben die *2005 Dietary Guidelines for Americans* heraus, in denen der Schwerpunkt darauf gesetzt wird, die Kalorien zu reduzieren und die körperliche Aktivität zu steigern. Entsprechend dieser Richtlinie ist das Kalorienzählen entscheidend für Personen, die versuchen, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten.
- In den *2005 Dietary Guidelines for Americans* wird das Konzept der „Ermessenskalorien“ beschrieben, derjenigen Kalorien im Speiseplan, die über das notwendige Maß für die Abdeckung des Ernährungsbedarfs hinausgehen – im Prinzip das, was jeder Einzelne essen kann, wenn der Ernährungsbedarf gedeckt ist. Die meisten Menschen haben, wenn überhaupt, nur wenige Ermessenskalorien übrig, wenn der Ernährungsbedarf gedeckt ist. Deshalb kann es

---

<sup>1</sup> Olshansky, J.S., et al. "Potential Decline in Life Expectancy in the United States in the 21st Century." *NEJM*. 352:1138-1145, 2005.

für Menschen, die versuchen, innerhalb ihres Ernährungsbedarfs zu bleiben, sehr nützlich sein, befriedigende kalorienarme Naschereien zu finden.

- Das *USDA* stellte eine Neugestaltung des Nahrungsrichtliniensystems *MyPyramid* vor, um einen Rahmen für gesundes Essen und eine aktive Lebensführung zu schaffen. *MyPyramid* empfiehlt, ein Gleichgewicht zwischen Essen und körperlicher Aktivität zu finden.

### Das Resultat

Eine tägliche Kalorieneinsparung kann mit der Zeit Auswirkungen auf die gesamte Kalorienaufnahme haben. Zwei Streifen Kaugummi mit 20 Kalorien statt eine Handvoll Schokoladenplätzchen mit 140 Kalorien zu essen, bedeutet zum Beispiel 120 gesparte Kalorien. Tatsächlich hat eine jüngste Studie der Universität Liverpool<sup>2</sup> gezeigt, dass das Kauen von Kaugummi vor der Einnahme von Snacks dabei helfen kann, den Hunger zu reduzieren, das Verlangen nach Süßigkeiten zu senken und die Aufnahme von Naschereien um 36 Kalorien zu verringern. In der 60 Personen umfassenden Studie gesunder Männer und Frauen im Alter von 18-40 Jahren wurden die Auswirkungen von Kaugummikauen auf den Appetit und das Essen von Naschereien nach dem Mittagessen untersucht.

### Die aktuellen Verbrauchertrends in Sachen Ernährung, Naschen und Kaugummikonsum stehen im Einklang

Langsam verstehen die Menschen, was Kalorien bedeuten und dass es wichtig ist, ein gesundes Gewicht zu halten. Woher wir das wissen? Laut *NPD Group*, einer Marketingfirma, die die Ess- und Ernährungstrends der Verbraucher verfolgt, steigt die Anzahl der Menschen, die sich selbst als übergewichtig einstufen, nicht weiter an. Außerdem berichtet die *NPD Group*, dass die Sensibilisierung der Verbraucher gegenüber Kalorien seit zwei Jahren steigt, nachdem sie mehr als ein Jahrzehnt lang gesunken war.

Das Naschen hat in den letzten 25 Jahren deutlich zugenommen. Gemäß den Daten einer Regierungsumfrage des *USDA* nahmen 2001 und 2002 42 % der amerikanischen Erwachsenen drei oder mehr Snacks pro Tag ein, 1977 und 1978 waren es noch 11 %. 2001 und 2002 machte Naschen 26 % der gesamten Kalorienaufnahme aus und es wurden 39 % der gesamten Zuckeraufnahme beim Naschen zu sich genommen. Dies hat wiederum dazu geführt, dass viele Verbraucher nach Alternativen zu kalorienreichen Snacks suchen. Kaugummi hat sich zunehmend zu einer beliebten Option entwickelt und ist die Nascherei Nummer Eins bei Erwachsenen (im Alter von 18 bis 54) für zwischendurch (*NPD Group*). Die beliebtesten Gründe, weshalb man Kaugummi kaut, sind etwa „frischer Atem“, „einfach den Geschmack genießen“ und ein „gesunder Mund“, doch es tauchen auch andere Gründe auf. Dazu gehört „ich hatte Verlangen

<sup>2</sup> NAASO's 2005 Annual Meeting in Vancouver, Canada: Role of Chewing gum in Short Term Appetite Regulation. Emma Boyland and Marion M. Hetherington: (#776), 2005.

nach etwas Süßem“, als „Belohnung“, „Vermeidung von Dickmachern“ und „gegen den Hunger“.

### Kaugummi kauen und Kalorien verbrennen

In einer in der *Mayo Clinic* durchgeführten Untersuchung wurde außerdem die Energie gemessen, die beim Kaugummikauen verbrannt wird. Man fand heraus, dass allein das auf- und ab bewegen des Kiefers etwa 11 Kalorien in der Stunde verbrennen kann.<sup>3</sup> Wenn man davon ausgeht, dass auch kleine Veränderungen etwas ausmachen, kann das Kaugummikauen ein klein wenig zum Energieaufwand beitragen.

### Tipps für die Gewichtsregulierung

Das Kaugummikauen kann leicht in die Verhaltensänderung für eine Gewichtsregulierung eingebaut werden. Es gibt jedem Einzelnen die Gelegenheit, das Naschen und die Gewichtsregulierung direkt anzugehen. Hier sind einige Tipps von Gesundheitsexperten:

- Kalorien zählen – kauen Sie einen Kaugummi statt nach einer kalorienreichen Süßigkeit zu greifen; ein Streifen bzw. zwei Dragees zuckerfreien Kaugummi enthalten nur fünf bis zehn Kalorien
- Kauen Sie Kaugummi, um gegen den impuls gesteuerten Griff nach kalorienreicheren Snacks aufgrund von Stress oder Langeweile anzukämpfen
- Auch eine geringe Senkung der Kalorienzufuhr kann langfristige Auswirkungen haben – kauen Sie Kaugummi, um die Kaloriengrenzen einzuhalten
- Ersetzen Sie eine kalorienreiche Nascherei durch einen Streifen Kaugummi
- Kauen Sie beim Kochen Kaugummi, damit Sie nicht von dem Essen naschen, das Sie gerade zubereiten
- Für unterwegs – Kaugummi lässt sich leicht mitnehmen, ist preisgünstig und eine leicht zugängliche Ablenkung von kalorienreichen Snacks
- Kauen Sie Kaugummi, um zusätzliche Kalorien zu verbrennen, selbst wenn Sie sitzen oder sich ausruhen

Weitere Informationen finden sie unter [www.kau-dich-fit.de](http://www.kau-dich-fit.de)

---

<sup>3</sup> Levine J., et al. The energy expended in chewing gum. *New England Journal of Medicine* 1999 Dec 30; 341 (27): 2100.