

So verbrennen Sie signifikant mehr Körperfett

Veröffentlicht am 05.01.2022 | Lesedauer: 11 Minuten



Von **Rouven Chlebna**
Redakteur WELT/WELT AM SONNTAG



Bewegung ist nicht alles - eine Ernährungsexpertin gibt Tipps, worauf Sie beim Sport und Ernährung achten sollten und erklärt den optimalen Nachbrenneffekt

Quelle: Getty Images/Silke Woweries

Funktionelle Lebensmittel erleben einen Boom. Doch welchen Effekt haben diese Produkte auf Gesundheit und Training? Eine Ernährungsexpertin klärt auf und verrät, mit welcher Methode Sie mehr Fett verbrennen.

Sie trainieren regelmäßig und intensiv, aber es stellen sich keine sichtbaren Erfolge ein? In vielen Fällen können ausbleibende Resultate mit der Ernährung zusammenhängen.

Während die Ernährungssicherheit in Deutschland hervorragend ist, belegt eine Studie des AOK-Bundesverbandes aus dem vergangenen Jahr nahe, dass mehr als die Hälfte der Deutschen über eine inadäquate Ernährungsbildung verfügen.

Anja Carlsohn ist Professorin für Ernährungswissenschaften und Ökotrophologie (<https://www.haw-hamburg.de/hochschule/beschaefigte/detail/person/person/show/anja-carlsohn/172/>) an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Hamburg. Außerdem

ist sie Leiterin der Arbeitsgruppe Sporternährung des Deutschen Olympischen Sportbundes (/themen/dosb/) (DOSB).

Im Interview spricht die Ernährungsexpertin, über den Nutzen der immer beliebter werdenden funktionellen Lebensmittel und räumt dabei mit einigen Irrtümern auf. Außerdem erklärt die passionierte Marathonläuferin (/themen/marathon/), wie Sie während und nach dem Training Ihre Fettoxidationsrate nach oben treiben.

WELT: Frau Carlsohn, vorab eine allgemeine Frage. Wie empfinden Sie als Expertin das Verhältnis der Deutschen zum Thema Ernährung?

Prof. Anja Carlsohn: Grundsätzlich sind wir in Deutschland mit Blick auf die Ernährungssicherheit in einer luxuriösen Situation. Hierzulande herrscht beinahe das Luxusproblem des Überangebots, wir haben keine Mangelversorgung mit Vitaminen oder Mineralstoffen. Gleichzeitig wird die Verantwortung, sich gesund, ausgewogen und nachhaltig zu ernähren, aber an den Konsumenten abgeschoben. Da ist aus meiner Sicht ein Systemwechsel nötig.

WELT: Also sind Sie eine Befürworterin des sogenannten Nutri-Scores?

Carlsohn: Der Nutri-Score ersetzt natürlich nicht die Ernährungsbildung, die wir in Kitas und Schule verankern müssten. Denn im besten Fall sind alle Konsumenten zumindest vorinformiert und wissen, dass Obst und Gemüse täglich verzehrt werden sollten, dass Brot und Getreide in der Vollkornvariante gesünder sind. Dieses Wissen kann der Nutri-Score nicht ersetzen. Auch ersetzt er nicht die Entscheidung: Esse ich jetzt einen Apfel (<https://www.welt.de/themen/aepfel/>) oder esse ich Schokokekse. Wenn ich Schokolade kaufen will, dann kaufe ich sie, auch wenn da ein roter Score drauf ist. Aber vielleicht gibt es vergleichbare Produkte, die etwas gesündere Inhaltsstoffe haben. Wenn der Nutri-Score verpflichtend wäre, könnte man Verbraucher mit dem Ampelsystem zumindest zu einer gesünderen Entscheidung verhelfen.

WELT: Sie sprechen die Ernährungsbildung an. Wie schätzen Sie den Status quo in Deutschland ein?

Carlsohn: Von den Studien, mit denen ich mich beschäftige, befassen sich viele mit der Sporternährung. Meist wurden Nachwuchsathleten und Spitzensportler befragt. Dabei wird deutlich, dass das Ernährungswissen ziemlich rudimentär ist. Es nützt wenig, den Kindern in der Schule die Strukturformeln von Kohlenhydraten und Fetten beizubringen. Es kommt vielmehr auf die Handlungskompetenzen an. Bin ich in der Lage, mir im Supermarkt gesunde und nachhaltige Lebensmittel auszusuchen und daraus auch eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten? Diese Kompetenzen sind in der Regel leider noch schlechter ausgebildet als das reine prüfbare Wissen.

WELT: Kinder orientieren sich bei der Ernährung meist an den Eltern.

Carlsohn: Es kann sinnvoll sein, dass Schulen und Kitas Empfehlungen geben, was in die Brotdose der Kinder soll. Aus meiner Perspektive ist das aber nicht immer der Fall. Ein Beispiel: Das Marmeladenbrot darf nicht mitgenommen werden, weil es süß ist. Das Salamibrot aber schon. Aus gesundheitlicher und auch nachhaltiger Perspektive sage ich: Ein Teelöffel Konfitüre ist wesentlich geeigneter als ein Salamibrot. Ganz einfach, weil Marmelade nicht kanzerogen, also krebserregend ist. Salami dagegen schon. Man gibt seinem Kind schließlich auch keine Zigarette. Das heißt aber nicht, dass alle Kinder Vegetarier sein sollten. Meine Kinder mögen auch Salami, aber es sollte dann nicht Fleisch oder Würstchen beim Mittagessen in der Kita und gleichzeitig ein Salamibrot in der Butterdose geben.

WELT: Die Lebensmittelindustrie bringt ständig neue Bezeichnungen hervor. Eine davon lautet funktionelle Lebensmittel (https://de.wikipedia.org/wiki/Functional_Food). Was versteht man darunter?

Carlsohn: Das ist schwierig zu umreißen, weil dieser Begriff im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln nicht gesetzlich definiert ist. Im allgemeinen Verbrauch versteht man darunter, dass einzelnen Lebensmitteln besondere Stoffe zugesetzt werden, damit sie eine stärkere physiologische Wirkung entfalten. Ein Beispiel: Setzt man einem Joghurt lebende Kulturen zu und verkauft das Ganze als probiotischen Joghurt, spricht man von einem funktionellen Lebensmittel. Vor einigen Jahren gab auch mal den Trend, Limonaden die Vitamine A, C und E zuzusetzen. Es handelt sich also um ein Lebensmittel, das einen zusätzlichen gesundheitlichen Benefit verspricht.

WELT: Ist ein Joghurt, der mit lebenden Kulturen angereichert worden ist, tatsächlich auch gesünder?

Carlsohn: Ein normaler Naturjoghurt enthält auch lebende Kulturen. Die Konzentration ist in einem probiotischen Joghurt aber natürlich höher. Es ist sogar geregelt, wie hoch die Zellkulturzahl sein muss. Der Industrie ist es möglich, gezielt Stämme zusetzen, von denen man weiß, dass sie besondere Wirkungen haben. Zum Beispiel Bifido-Bakterien, die unter anderem das Risiko von Verstopfungen senken.

WELT: Also egal, welchen probiotischen Joghurt man wählt, er fördert die Gesundheit?

Carlsohn: Nicht ganz. Diese nützlichen Bakterien siedeln sich nur bedingt im menschlichen Darm an. Es macht also keinen Sinn, erst die eine Kultur und dann die andere zu verzehren. Man muss langfristig bei einem Produkt bleiben, um positive Effekte zu erzielen.

WELT: Inwieweit sind diese Effekte wissenschaftlich belegt?

Carlsohn: Man muss zwischen den Produkten differenzieren. Es gibt Studien, die belegen, dass probiotischer Joghurt einen gesundheitlichen Benefit haben kann. Diese Erkenntnisse gelten allerdings nicht pauschal für alle funktionellen Lebensmittel. Bei ACE-Drinks besteht beispielsweise das Risiko einer Überdosierung, vor allem bei Vitamin E und A. Daher würde ich raten: Finger weg davon. Dazu muss man schauen, ob die Zusätze auch in der Lebensmittelmatrix wirken, ob man sie einzeln zuführen muss oder aus natürlichen Lebensmitteln bzw. Zutaten. Es gilt, jedes Lebensmittel separat zu bewerten.

WELT: Kann der einzelne Verbraucher diese Einschätzung überhaupt leisten oder braucht es dafür nicht die Hilfe eines Ernährungsberaters?

Carlsohn: Allgemein gilt, dass funktionelle Lebensmittel vorrangig Additive sind, die ein gesunder Körper in der Regel nicht braucht. Ich würde nicht sagen, dass man sich gesund und ausgewogen ernährt, wenn man nur funktionelle Lebensmittel zu sich nimmt. Im Gegenteil: Ein ausgewogenes Verhältnis der sieben Lebensmittelgruppen, dann ist man gut versorgt. Es kann aber Sinn machen, wenn jemand zum Beispiel seinen Bedarf an Vitamin C nicht decken kann.

WELT: Bauen Sie funktionelle Lebensmittel in Ihre Ernährung ein?

Carlsohn: Ich nehme üblicherweise keine zu mir. Ich esse aber probiotische Joghurts, wenn ich zum Beispiel eine Antibiotika-Therapie verschrieben bekommen habe. Das ist aber tatsächlich eine gute Vorgehensweise, um die geschädigte Darmflora wieder aufzubauen.

WELT: Ein schneller Stoffwechsel ist seit einiger Zeit en vogue. Ist dieses Bestreben für den Körper wirklich gesund?

Carlsohn: Man muss dabei unterscheiden. Es wäre ein Erkrankungsbild, wenn der Stoffwechsel hyperaktiv ist, zum Beispiel bei einer Schilddrüsenüberfunktion. Dann sind die Menschen kachektisch und ausgezehrt, das will man vermeiden. Das Ziel ist jedoch ein gut funktionierender, an den Bedarf angepasster Stoffwechsel. Allerdings sollte man bei der Kombination aus Ernährung und Sport darauf achten, dass die Energiebilanz mittelfristig ausgeglichen ist und die Energieverfügbarkeit eine kritische Grenze nicht unterschreitet.

WELT: Erklären Sie gern.

Carlsohn: Dass man den Fettstoffwechsel, also die Fettoxidationsrate pro Zeiteinheit während der Belastung nach oben treibt. Wie nachhaltig das ist, darüber gibt es noch keine gesicherten Erkenntnisse. Fest steht, dass man während einer bestimmten Belastung, zum Beispiel einem Marathon oder der täglichen Joggingeinheit mehr Fette verbrennt, aber auch nicht mehr Kalorien. Auf den Gewichtsverlauf hat das wenig Einfluss.

WELT: Und die Nahrung? Können beispielsweise funktionelle Lebensmittel einen Einfluss haben?

Carlsohn: Allein durch Nahrungsmittel, sei es eine Ananas-Diät oder eben funktionelle Lebensmittel, bekommt man keinen sogenannten Turbo-Stoffwechsel. Das funktioniert nicht.

WELT: Sie sprachen vorhin von Energiebilanz und Fettverbrennung. Wie kann man die durch Sport beeinflussen?

Carlsohn: Die Fettoxidationsrate, also den Fettstoffwechsel kann man beispielsweise mit einer kombinierten Trainings- und Ernährungsintervention beeinflussen. Die maximale Fettoxidation wird ungefähr bei Intensitäten zwischen 70 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz beobachtet. ‚Train low, compete high‘ ist eine populäre Methode. Also mit entleerten Glykogenspeichern trainieren und mit vollen Glykogenspeichern den Wettkampf bestreiten. Zum Beispiel, indem man morgens trainiert, danach nichts isst und nach zwei bis Stunden Pause noch mal trainiert. Dann sind die Speicher bei der zweiten Einheit in der Regel leer. Laborstudien zeigen, dass ein Sportler infolgedessen nachmittags signifikant mehr Fett verbrennt, als wenn er zwischen den Einheiten gegessen hat. Das macht auch Sinn, denn wenn die Speicher leer sind, kann der Körper keine Kohlenhydrate verbrennen.

WELT: Wie wirkt sich das auf die Leistungsfähigkeit aus?

Carlsohn: Leider nicht unbedingt positiv. Man muss sich entscheiden, was man will. Der menschliche Körper meistert intensive Belastungen nur dann, wenn Kohlenhydrate verbrannt werden können. Wenn er nur Fett verbrennen kann, also Beta-Oxidation betreibt, leidet die Leistungsfähigkeit. Das Phänomen sieht man häufig beim Marathon ab Kilometer 35: Der Mann mit dem Hammer. Dann sind die Glykogen-Speicher leer, der Körper kann nur noch Fette verbrennen und die Geschwindigkeit muss massiv reduziert werden, weil der Fettstoffwechsel „langsamer“ ist.

WELT: Wir haben nun über Sportler geredet. Was ist mit dem Durchschnittsbürger, der vielleicht sogar ein wenig Übergewicht mit sich herumträgt?

Carlsohn: Der könnte theoretisch ohne Probleme durch kombinierte Ernährungs- und Trainingsintervention Gewicht abbauen. Vor 20 Jahren lautete die Annahme: Wer abnehmen will, soll sich im Training so belasten, dass er sich beim Laufen noch unterhalten kann. Bei dieser Intensität verbrennt man Fett. Das stimmt zwar, aber insgesamt verbrennt man relativ wenig Energie. Ein fiktives Beispiel: Nehmen wir an, dass man 500 Kilokalorien bei einer Stunde Joggen verbrennt. Davon wären 80 Prozent Fett. Wenn man die Stunde hingegen schnell rennt, verbrennt man aber vielleicht sogar 750 Kilokalorien, weil man fünf Kilometer mehr schafft. Davon sind dann vielleicht nur 20 Prozent Fett, aber man hat insgesamt viel mehr Kalorien verbrannt. Und man macht sich noch einen speziellen Effekt zunutze.

WELT: Sie spielen auf den Nachbrenneffekt an.

Carlsohn: Richtig. Der Nachbrenneffekt ist deutlich höher, je intensiver man belastet.

WELT: Kann man diesen Effekt durch die Ernährung unterstützen?

Carlsohn: Dieser Nachbrenneffekt ist im Prinzip der Trainingsform geschuldet. Wenn man nach dem Training aber keine Kohlenhydrate zuführt, verbrennt man natürlich wieder mehr Fette. Denn die Zufuhr von Kohlenhydraten lässt den Insulinspiegel ansteigen und Insulin hemmt bekanntlich den Fettabbau. Wer Fett – zum Beispiel am Bauch - verlieren möchte, sollte nach dem intensiven Training zwei Stunden lang nichts essen. Dadurch stellt man sicher, dass beim Nachbrenneffekt auch vorrangig Fette abgebaut werden. Ein Flüssigkeitsausgleich sollte jedoch stattfinden.

WELT: Was halten Sie von Nahrungsergänzungsmitteln. Das Bundesinstitut für Risikobewertung sagt, dass gesunde Menschen darauf verzichten können. Kann man das so pauschal sagen?

Carlsohn: Ja. Das unterschreibe ich so. Da gibt es sehr viele Produkte auf dem Markt, dabei haben wir durch natürliche Lebensmittel alle Nährstoffe im Angebot. Die Versorgung in Deutschland ist so gut, dass Ergänzungsmittel nicht grundsätzlich notwendig sind.

WELT: Gilt das auch für Menschen, die regelmäßig Sport treiben?

Carlsohn: : Ja! Auch ambitionierte Freizeitsportler weisen in der Regel keinen sportbedingten Mehrbedarf an Nährstoffen auf, der mit einer Energie-bedarfsdeckenden Ernährung nicht gesichert werden könnte. International gilt die Definition, dass man bei unter fünf Stunden Sport pro Woche nur von einem Ausgleich für unseren überwiegend sitzenden Lebensstil spricht. Wer dreimal die Woche ins Fitnessstudio geht und dazu noch eine halbe Stunde joggt, macht aus gesundheitlicher Perspektive zwar vieles richtig, hat aber noch keinen erhöhten Bedarf an Nährstoffen. Das von der WHO empfohlene Mindestmaß an Bewegung pro Woche sind 150 Minuten. Diesen Wert erreichen die meisten Menschen in Deutschland gar nicht.

WELT: Ein weiterer Begriff, der in Supermärkten immer häufiger auftaucht, ist ‚Sports Food‘. Was verbirgt sich dahinter?

Carlsohn: Der Begriff ist in Deutschland nicht näher definiert. In der Nahrungsergänzungsmittelverordnung sind nur Nahrungsergänzungsmittel beschrieben. In anderen Nationen grenzt man diese aber noch mal von Produkten wie zum Beispiel Kohlenhydratgelen oder Riegeln ab. Das ist schwierig, weil die Übergänge oft fließend sind. Im Prinzip sind Sport Foods ein Mittelding zwischen funktionellen Lebensmitteln, natürlichen Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. Die Grenzen verschwimmen. Der Begriff macht die Produkte schlicht attraktiver für Sportler.

WELT: Um in dem Dschungel aus Produkten und Empfehlungen den Überblick zu behalten: Welche drei Grundregeln geben Sie Sportlern mit Blick auf die Ernährung an die Hand?

Carlsohn: Tipp eins: 400 Gramm Gemüse pro Tag essen. Am besten nach dem Ampel-Prinzip, also alle Farben. Das erreichen 90 Prozent der Deutschen nicht. Das klingt im ersten Moment viel, ist es auf dem Teller aber nicht unbedingt. Oft reichen schon zwei Karotten und eine Paprika, um auf 400 Gramm zu kommen. Dann ist man von Natur aus mit den sekundären Pflanzeninhaltsstoffen versorgt. Tipp zwei: Kein Overdrinking, also nicht zu viel Wasser trinken, aber ausreichend trinken. Für den normal gesunden Erwachsenen gilt auch bei sportlicher Aktivität die Faustregel, nach Durst zu trinken. Tipp drei: Die nachhaltige Ernährung nicht von der gesundheitsförderlichen Ernährung trennen. Ein Sportler muss nicht jeden Tag Fleisch auf dem Teller oder in Kunststoff verpackte Lebensmittel haben. Das hat nicht zwangsläufig nur mit der eigenen Gesundheit, sondern auch mit der des Planeten zu tun.

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/234194408>