

## KALORIEN

# Erfreulich



**LEOLUCA CRISCIONE\***  
**ANFANG.** Immer mehr  
SchweizerInnen überprüfen  
Lebensmittel  
regelmässig auf den

Fettgehalt und achten  
bei den Etiketten auf  
Kalorien. Dies ist  
sicherlich ein wichtiger Anfang für  
eine wirkungsvollere Prävention  
und Bekämpfung von Übergewicht  
und Fettleibigkeit, die kontinuierlich  
zunehmen.

Diese Wahrnehmung wird aber leider  
weitgehend wirkungslos bleiben,  
zumal annähernd 100 Prozent  
der Bevölkerung die  
Kalorienverbrennungskapazität  
des eigenen  
Körpers (im Fachjargon «Ruhe-  
Grundumsatz» genannt) nicht kennen.  
Im übertragenen Sinn: die  
Wenigsten wissen, ob sie einen Fiat-  
500-, BMW- oder Ferrari-Motor in  
sich haben, das heisst, wie viele  
Kalorien sie im Ruhezustand  
verbrennen.

Diese Unkenntnis, und die  
Schwierigkeit,  
die eingenommenen Kalorien  
annähernd genau schätzen zu  
können, sorgen dafür, dass die  
Kalorienrechnung oft nach dem  
Prinzip  $2+2=3$  funktioniert.  
(Mann und Frau meinen immer  
wenig gegessen zu haben.)  
Das ist gravierend, zumal der  
menschliche Körper, ebenso wie das  
Auto, nach thermodynamischen  
Prinzipien funktioniert, d.h. aus  
Sauerstoff und Nahrung produziert  
er Wärme, die in Lebensenergie  
umgewandelt wird. Bekanntlich ist  
die Thermodynamik eine  
mathematisch  
exakte Wissenschaft. Ein Ferrari  
verbrennt mehr Benzin als ein

Fiat 500, auch im Leerlauf. Daher  
erfolgt auch die Kalorienverbrennung  
nach mathematischen  
Grundsätzen, und dabei ist unser  
Körper der bessere Mathematiker  
als wir.

**«Eine gesunde  
Ernährung ist nur dann  
gesund, wenn die  
Kalorienmenge  
nicht überschritten  
wird.»**

## FACHWELT MITSCHULDIG.

Leider ist  
die so genannte Fachwelt an dieser  
Situation nicht unschuldig. Sie hat  
hemmungslos Wunderdiäten und  
gesunde Ernährung erfunden, die  
für zusätzliche Unsicherheit sorgen.  
Immer mehr Leute sind daher der  
Meinung, dass allein eine gesunde  
Ernährung vor Übergewicht  
schützt. Da es aber keine gesunden  
Kalorien gibt, wird auch eine  
gesunde Ernährung ungesunde  
Folge haben (Übergewicht), wenn  
die eingenommene Kalorienmenge  
die Verbrennungskapazität des  
jeweiligen Körpers überschreitet.  
Die Kalorienverbrennungskapazität  
des eigenen Körpers benennt die  
individuelle Kalorienmenge, die der  
Körper während 24 Stunden zu  
verbrennen mag. Der  
Ruhegrundumsatz  
kann von Person zu Person  
um fast 1000 Kalorien variieren.  
Wichtig: die  
Ruhegrundumsatzkalorien  
werden immer verbrannt, da  
sie zur Aufrechterhaltung z.B. von  
Körpertemperatur, Herzschlag,  
Atmung etc. dienen. Der Grundumsatz  
bestimmt auch die Kalorienmenge,  
die man während jeder  
physischen Aktivität verbrennt.  
Damit das vermehrte Achten auf  
Kalorien sinnvoll eingesetzt werden

kann, müsste jeder die eigene  
Verbrennungskapazität  
kennen. Heutzutage  
lässt sich das bei einem Arzt  
einfach  
und schnell in 5 bis 10 Minuten  
messen. Danach kann das  
Kalorienzählen  
sinnvoller eingesetzt und die  
Ernährungsmathematik wieder ins  
Lot gebracht werden.  
Eine gesunde Ernährung ist nur  
dann gesund, wenn die benötigte  
Kalorienmenge nicht überschritten  
wird. Sonst gilt: Gesund essen und  
dick sterben.

\* **Leoluca Criscione**, Basel,  
Dr. pharm.  
Fettleibigkeitswissenschaftler

**baz | Mittwoch, 7.  
September 2005 | Seite 28**