

Nur die Kalorien zählen

Möhlin. Leoluca Criscione zeigt, wie man mit Fastfood abspeckt



Diszipliniert. Leoluca Criscione zählt jede Kalorie, die er essen darf. Foto Manfred Heule

MANFRED HEULE

Der Möhliner Ernährungsberater Leoluca Criscione ernährte sich einen Monat lang ausschliesslich aus der McDonald's-Küche und reduzierte sein Gewicht um satte vier Kilogramm.

Als auffälliger Stammgast war er dem Personal von McDonald's am Basler Barfüsserplatz und in Füllinsdorf bald bekannt. Denn jede Mahlzeit zeichnete Leoluca Criscione mit einer Webcam auf – Material, das er für ein Buch und für einen Dokumentarfilm verwenden will. Mit ihnen will er das Vorurteil abbauen, dass Fastfood automatisch zu Übergewicht führt.

«Es kommt auf die Energie an, auf die Kalorien, die man zu sich nimmt.» Egal, was man esse, entscheidend sei der

Gehalt an Fett, Eiweiss und Kohlenhydraten. Lege man die tägliche Ration an Kalorien fest, die man konsumieren wolle, lasse sich die Gewichtsveränderung präzise berechnen. Laut Criscione reagiert unser Körper auf die aufgenommene Energie. «Ob diese aus Fastfood oder aus biologischer Nahrung stammt, kann der Körper nicht beurteilen.»

TÄGLICH 1600 KALORIEN. Die Essensportionen von Criscione bei McDonald's waren eher klein, gross dagegen seine Selbstdisziplin – das Wichtigste beim Selbstversuch. «Nehmen Übergewichtige nicht ab, dann deshalb, weil diese Selbstdisziplin fehlt», so Criscione. Daneben braucht es das Know-how, um die Kennzahlen des menschlichen Körpers zu berechnen: den Grundumsatz («Res-

ting Metabolic Rate») einerseits und den Energieverbrauch für zusätzliche Aktivitäten («Physical Activity Level») andererseits. Will man abnehmen, nimmt man nur den Grundumsatz an Kalorien zu sich. Die Differenz besorgt sich der Körper aus den Fettserven.

Diese Werte lassen sich genau berechnen. Criscione nahm täglich 1600 Kalorien zu sich, die fehlenden 800 Kalorien entnahm der Körper den Reserven. Zusätzlich führte die disziplinierte Nahrungsaufnahme zu positiven Nebeneffekten: Der Cholesterinspiegel nahm ab, ebenso der Glukosewert. Für Diabetiker, so Criscione, gelte es also, die Zufuhr an Kalorien einzuschränken.

NICHT GEHUNGERT. Da die amerikanische Fastfood-Kette mittlerweile alle Kalorien angibt, war die Zusammenstellung der Menüs gar nicht so schwierig. Hungern musste Criscione nicht, auch wenn die Geschmacksverstärker Appetit auf mehr machten. Grösstes Problem seien nicht die Big Macs und die Pommes frites, sondern die zuckerhaltigen Getränke, sagt der Forscher.

«Wer abnehmen will, muss einzig auf die Kalorien achten. Wer das nicht tut, dem helfen weder Pillen, Tinkturen noch Light-Produkte.» So stellte Criscione, der früher eine Forschungsgruppe in der Basler Chemie leitete, fest, dass Medikamente zur Gewichtsreduktion kaum Wirkung, aber viel Nebenwirkung zeitigen. Auch der Test mit Bio-Produkten fiel erwartungsgemäss aus. Einen Monat lang ernährte er sich nur davon, allerdings so reichhaltig, dass er wieder Fett ansetzte. «Man kann eben auch gesund essen und dick werden», schmunzelt Criscione.

> www.mangiasano.org