

Die Zubereitung beeinflusst den Gehalt an Kalorien

Berechnen wir den Gehalt an Kalorien unserer Lebensmittel falsch? Fakt ist: Je nachdem, wie wir unsere Lebensmittel zubereiten ändern wir den Kaloriengehalt, den unser Körper aus den Lebensmitteln aufnehmen kann.

Es ist also nicht egal, ob wir unser Müsli morgens mit dem Löffel essen, oder zusammen mit Milch und Banane in den Mixer geben und es trinkfertig genießen.

Wie wird der Kaloriengehalt eigentlich ermittelt?

Um den Kaloriengehalt zu bestimmen, werden die entsprechenden Lebensmittel in einem Ofen verbrannt und deren Abwärme gemessen. Je höher die Abwärme, desto höher auch der Kaloriengehalt. So wurde einst ein Kaloriengehalt von 4 Kcal pro Gramm Kohlenhydrate und Protein, und 9 Kcal pro Gramm Fett festgelegt.

Unser Körper ist aber kein Ofen

Der Energiegehalt, den unser Körper aufnehmen kann, stimmt aber nicht mit dem Energiegehalt überein, der im Ofen gemessen wird. Denn dafür müsste unser Körper das Lebensmittel vollständig verwerten. Wie viel von dem Lebensmittel unser Körper tatsächlich verwerten kann und wie viel Kalorien dann wirklich dabei rum kommen, hängt davon ab, wie wir unser Lebensmittel zubereiten.

Wir sprechen also nun vom nutzbaren Kaloriengehalt und nicht mehr vom Brennwert.

Wie Sie den Kaloriengehalt durch die Zubereitung verändern

Es soll hier jetzt nicht um die Zugabe von Süßungsmitteln, wie z.B. Zucker gehen. Dass so etwas den Kaloriengehalt beeinflusst, sollte jedem klar sein. Vielmehr geht es um die Zellstruktur unserer Lebensmittel.

Nehmen wir unsere Nahrung in Form von fester Rohkost zu uns, muss unser Körper die Nährstoffe erst aus der Zellstruktur lösen. Das schafft er während des Verdauungsprozesses aber nicht vollständig. Geben wir die gleiche Rohkost zuvor in den Mixer und essen den Brei, kann unser Körper schon wesentlich mehr Energie aus den Lebensmitteln gewinnen. Die Kalorien, die Ihr Körper aus der Nahrung gewinnen kann, werden sogar dadurch beeinflusst, wie gut Sie Ihr Essen kauen. Das Mandel-Püree als Brotaufstrich, wird also auch ohne jegliche Zusätze immer mehr reelle Kalorien haben als Mandeln, die sie selbst zerkauen, da Sie niemals einen so feinen Brei selbst kauen werden.

Auch das Kochen von Lebensmitteln zerstört die natürliche Zellstruktur. Unser Körper hat es so ebenfalls leichter, die Energie aus der Nahrung zu gewinnen.

Fazit: Diese Tatsache können Sie sich für Ihre persönlichen Ziele zu Nutzen machen. Wollen Sie Kalorien einsparen, hilft es, viel Nahrung zu sich zu nehmen, die noch eine stabile Zellstruktur aufweist.

Wollen Sie zunehmen, um z.B. Muskelmasse aufzubauen und haben es schwer, eine positive Kalorien-Bilanz zu erreichen, kann es helfen, mehrere warme Mahlzeiten zu sich zu nehmen und sich

öfter auch mal einen Shake aus diversen Lebensmitteln selbst herzustellen. Das macht es nicht nur möglich, aufgrund des geringeren Sättigungsgefühls mehr zu sich zu nehmen, sondern erhöht auch die Gesamtaufnahme der Kalorien.