

Energiedichte

Zum Sattwerden gehört, dass die Magenwände durch das aufgenommene Volumen des Essens gedehnt werden. Dabei merkt der Magen gar nicht, ob das z.B. durch Kalorienbomben (Pommes frites) geschieht oder durch wasserreiche, d.h. Kalorien-arme Lebensmittel (Gemüse/Salate/Pilze). Für den erwünschten Dehnungseffekt spielt also der tatsächliche Kaloriengehalt gar keine Rolle.

Das kannst du dir doch clever zunutze machen, wenn du abnehmen möchtest. Und deshalb heißt gleich die nächste Frage: Wie viel Energie steckt eigentlich in häufig verzehrten Nahrungsmitteln, jeweils in einer üblichen Portion?

Dazu ist in der folgenden kurzen Übersicht (aus der GU Nährwert Kalorien Tabelle der DGE zusammengestellt) für eine Portion erst das Gewicht in Gramm, also sozusagen das Volumen, und dann der Energiegehalt in kcal angegeben.

Brokkoli, (Blumen-)Kohl, Paprika, Zucchini	ca. 200 g	40 – 100 kcal
Gurke, Tomaten, Salat, Champignons	ca. 200 g	25 – 40 kcal
Äpfel, Orangen, Kirschen, Beeren, Pfirsich	ca.200 g	75 - 150 kcal
Roggen-, Mehrkornbrot, Semmeln, Toastbrot	ca. 80 g	150 – 220 kcal
Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln	ca. 200 g	150 – 200 kcal
gekochte Nudeln / Reis	ca. 150 g	250 – 300 kcal
Pommes frites, Chips	ca. 100 g	300 – 500 kcal
Wurst, Bratwurst, Schinken, Leberkäse	ca. 150 g	200 - 450 kcal
Geflügel, Rindfleisch, Kotelett	ca. 150 g	200 - 300 kcal
Lachs, Hering, Makrele, Thunfisch	ca. 150 g	200 – 300 kcal
2 Eier; Fisch, Speisequark20%, Vollmilchjoghurt	ca. 200 g	150 - 200 kcal

Genau, du hast es schon gesehen. Deine große Chance auf sättigendes Volumen bei wenig Kaloriengehalt steckt offensichtlich in Gemüse, Salat und Obst.