

Das neue KAU- Gefühl

Das Frühstück im Gehen in den Mund geschoben, schnell einen Snack in der Mittagspause – kaum Zeit, weder zum genüsslichen Essen geschweige denn zum Kauen. Kann das gut sein? Spätestens nach einem Brot-Kau-Test wissen wir: Die Verdauung beginnt schon im Mund. Nach einer Weile Kauen schmeckt das Backwerk irgendwann süß, weil die Stärke im Brot in Zucker umgewandelt wird.

Vorverdauung im Mund

Tatsächlich werden Speisen nicht erst im Magen und Darm in ihre Bestandteile zerlegt. 32 Zähne (Erwachsene) zerkleinern schon im Mund alles, was dazwischenkommt. Spucke aus neun Speicheldrüsen durchfeuchtet die Nahrung, macht sie gleitfähig. Stoffe im Speichel, darunter das Enzym Amylase, zerlegen Kohlenhydrate (Stärke) in ihre Bausteine (Zucker). „Je besser die Nahrung mit Speichel durchmischt ist, desto besser wirken Verdauungsenzyme“, so Professor Tilo Andus. „In Magen und Darm haben wir ja keine Zähne. Gelangen unzerkaute Brocken Nahrung dorthin, kann das bei empfindlichen Menschen zu Verdauungsstörungen wie Blähungen oder Bauchweh führen.“

Signale ans Gehirn

Auch dem Gehirn wird beim Kauen eine wichtige Botschaft übermittelt: nämlich, dass Nahrung aufgenommen wird. Das Hungergefühl nimmt ab. Normalerweise. „Denn nur, wenn man dem Gehirn Zeit gibt, dies zu registrieren und lange genug kaut, funktioniert das“, erläutert Tilo Andus. „Schluckt man zu schnell, überfüllt man seinen Magen und isst zu viel, da die Signalverarbeitung langsamer war.“ Übrigens: Je lauter die Kaugeräusche sind, desto weniger essen wir. Eine Untersuchung der Colorado State University, USA, zeigte: Wenn das Knacken und Knuspern im Mund durch Geräusche wie Fernseher oder Musik überlagert wurde, aßen die Studienteilnehmer deutlich mehr. Offenbar meldet der akustische Sinneseindruck dem Gehirn, dass und wie viel man zu sich genommen hat.

BUCH-TIPP

Jürgen Schilling: Kau Dich gesund!, TRIAS Verlag, 168 Seiten, 14,99 Euro

DER MAGEN REBELLIERT, DIE VERDAUUNG STREIKT - ETWA, WEIL MAN ZU SCHNELL GEGESSEN HAT? WARUM KAUFEN SO WICHTIG IST.

Kau-Jogging um abzunehmen?

Schon die Buddhisten predigten das achtsame Essen: Statt „nur“ zu kauen, sollte man jeden Bissen einspeicheln und dem Geschmack nachspüren. Schauspieler und Buchautor Jürgen Schilling hat daraus das genussvolle „Schmauen“ (= schmecken + kauen) entwickelt. Eine Ess- und Trinktechnik, bei der man (wieder) lernt, jeden Bissen zu schmecken, zu riechen, auch unbewusst richtig zu kauen und das Richtige zu essen. Jürgen Schilling erklärt die Vorteile des sogenannten Kau-Joggings: „Es hilft bei der Gewichtsnormalisierung, Verdauung, entschleunigt und bringt uns Glücksgefühle beim Essen und Trinken. Das heißt nicht, dass man jeden Bissen 32-mal kauen muss. Schnelles Essen darf sein.“ Auch Abnehmen funktioniert: „Eine Seminarteilnehmerin hat mit Schmauen 40 Kilo dauerhaft abgenommen“, so Jürgen Schilling. Infos: schmauen.com

Professor Dr. Tilo Andus ist ärztlicher Direktor der Klinik für Allgemeine Innere Medizin, Gastroenterologie, Hepatologie und internistische Onkologie des Klinikums Stuttgart. Die Gastroenterologie befasst sich mit Erkrankungen von Magen-Darm-Trakt, Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse.