

Essen am Abend: abwechslungsreich und vielseitig

Die wichtigste Ernährungsempfehlung für ein gesundes Abendessen heisst: abwechslungsreich und vielseitig essen. Mit etwas Planung lassen sich die während des Tages entstandenen Nährstoffdefizite mit einfachen, schmackhaften und leichten Mahlzeiten ausgleichen.

Für viele Menschen ist das Abendessen zur eigentlichen und oft auch einzigen Hauptmahlzeit des Tages geworden. Es ist der Treffpunkt der Familie, von Paaren oder Freunden. Man will zusammen essen, sich entspannen und vom Schul-, Berufs- und Familientag erzählen. Viele haben am Mittag nur wenig Zeit zum Essen, ein schneller Gang zum Take away oder ein Automaten-Snack müssen oft genügen.

Damit sind die Weichen für das Abendessen gestellt: Meistens sind die Fett- und Energiezufuhr bereits nahe am Limit, es fehlen jedoch noch vollwertige Kohlenhydrate, qualitativ gute Proteine und vor allem Vitamine und Mineralstoffe. Weil üppiges Tafeln oft den Schlaf stört, darf das Nachtessen zwar gut sättigen, aber den Magen nicht belasten.

Wer richtig kombiniert, profitiert

Kombinationen aus vollwertigen Getreideprodukten, Kartoffeln oder Hülsenfrüchten und Gemüse, Salat oder Obst liefern komplexe Kohlenhydrate, die gut sättigen, zudem Nahrungsfasern und reichlich Vitamine.

Käse, Joghurt, Fleisch, Geflügel, Eier oder Fisch ergänzen die Nährstoffbilanz mit wertvollem tierischem Eiweiss, das sich optimal mit pflanzlichen Proteinen ergänzt. Käse und andere Milchprodukte sind zudem für eine ausreichende Kalziumzufuhr unverzichtbar. Damit am Ende des Tages die Nährstoffbilanz stimmt, ist Abwechslung bei der Menüzusammenstellung besonders wichtig.

Einfach, schnell und raffiniert dank Käse

Gesunde Ernährung muss nicht aufwändig sein. Ein nährstoffreiches, leicht verdauliches Abendessen kann aus nur wenigen Komponenten bestehen. Schön angerichtet serviert und in einer angenehmen Atmosphäre genossen, liefert es alles, was für die abendliche Entspannung und Regeneration nötig ist. Käse ist nicht nur dank seines Nährstoffreichtums unersetzlich. Das grosse Sortenangebot und die Geschmacksvielfalt machen es leicht, mit frischen Saisonprodukten schnelle, gesunde und genussvolle Nachtessen auf den Tisch zu bringen. Es braucht gar nicht viele Zutaten: zum Beispiel Salat oder gedämpftes Gemüse, eine kleine Käseauswahl und knuspriges Brot. Oder frische Pasta mit etwas Butter und geriebenem Sbrinz AOC, dazu Salat. Auch ein einfacher Risotto oder eine kräftige Suppe werden mit passendem Käse zu einer vollwertigen und genussvollen Abendmahlzeit.



Macht abends essen dick?

Eine amerikanische Forschergruppe hat untersucht, ob eine späte Nahrungsaufnahme zu einer stärkeren Gewichtszunahme führt. Der prozentuale Anteil der Nahrungsaufnahme am Abend an der Gesamtenergiezufuhr betrug 46%. Die abendliche Nahrungsaufnahme führte nicht zu einer Gewichtsveränderung bei den Probanden. Demnach kommt es durch eine am Abend erfolgte Nahrungsaufnahme nicht zur Gewichtszunahme bei gleich bleibender Gesamtenergiezufuhr. Warum allerdings Spät- und Nachtschichtarbeit zu Übergewicht führen kann, hat andere Gründe. Dem nachgegangen wurde in einem amerikanischen Hospitalcenter. Untersucht wurden Krankenschwestern, Helfer- und Wachpersonal der Klinik in Tagschicht, Spätschicht und Nachtschicht. Die Personen der Spät- und Nachtschicht nahmen deutlich an Körpergewicht zu im Vergleich zu den Personen der Tagschicht. Ursache dafür war die erhöhte Gesamtnahrungszufuhr, gleichzeitig wurde weniger Sport betrieben und mehr geschlafen.

Macht abends essen dick?
Int.J.Obes.21 (1997) in Akt. Ernähr-Med 23 (1998) A8
Spätschicht und Nachtschicht machen dick
Dr. Allan Geliebter, New York
1998 Aerzte Zeitung

