

Dr. oec. troph. Edmund Semler im Gespräch

Essen im Einklang mit dem inneren Taktgeber

Dr. oec. troph. Edmund Semler spricht im Interview über die Bedeutung der Chronobiologie für die Ernährungswissenschaft.

Einblicke: Wie stark ist der Einfluss chronobiologischer Rhythmen auf die Energiebilanz und das Körpergewicht?

Edmund Semler: Im Jahre 2010 korrespondierte ich mit Franz Halberg, einem Pionier auf dem Gebiet der Chronobiologie. Auf meine Frage, wie wichtig er den zeitlichen Aspekt beim Essen einschätzt, antwortete er lapidar: „The time you eat can make the difference between life and death.“ – Ein ähnliches Statement fand ich beim deutschen Chronobiologen Jürgen Aschoff: „Der Körper reagiert je nach Tageszeit unterschiedlich auf einen Reiz.“

Welche Bedeutung haben diese beiden Behauptungen von Chronobiologen für die tägliche Nahrungsaufnahme?

Die Ernährungswissenschaft hat sich bislang viel zu sehr auf das Was konzentriert und dabei das Wann, Wie oft und Wie vernachlässigt. Deshalb kann sie die Ergebnisse mehrerer Studien an Mensch und Tier nicht erklären und deuten, denen zufolge isokalorische Kostformen zu signifikant unterschiedlichen Gewichtsverlusten führen. Im Kampf gegen Übergewicht brauchen wir neue Strategien, welche die innere Uhr und damit chronobiologische Gesetzmäßigkeiten des Körpers berücksichtigen. Viele Menschen nehmen in unserer beschleunigten Welt die Entrhythmisierung ihres Lebens wahr und charakterisieren ihr Essverhalten bezeichnenderweise mit Formulierungen wie „spätabends Heißhunger“, „esse zu unregelmäßig“, „nehme mir zu wenig Zeit zum Essen“ und „esse zu viel zwischendurch“. Die Praxis des intermittierenden Fastens zeigt, dass es vielen Menschen leichter fällt, das Verhalten in der Ernährung zu ändern als den Konsum selbst.

Was bedeutet das konkret?

Damit meine ich ein Ess-Schema von zwei oder maximal drei Mahlzeiten am Tag bzw. das Essen in bestimmten Zeitfenstern. Beides bewirkt mehrstündige Ess-Pausen am Tag, was der Ernährung einen Rhythmus gibt und viele das Hungergefühl wiederentdecken lässt. Das ist leichter umzusetzen, als die Quantität bestimmter Lebensmittelkategorien zu ändern. Der Mensch ist viel besser an phasenweisen Nahrungsverzicht angepasst als an diese historisch völlig neue Situation des omnitemporalen Essens. Wir brauchen Essenspausen. Sie tun uns prinzipiell gut und erhöhen die Stoffwechselflexibilität sowie Insulinsensitivität.

Angenommen, wir würden für längere Zeit ohne Tageslicht in einer künstlichen Zeitlosigkeit leben – würden sich unsere Impulse für die Nahrungsaufnahme verschieben?

Jürgen Aschoff und Rütger Wever belegten mit ihren Andechser Bunkerexperimenten (1964 - 1989), dass der Mensch eine innere Uhr hat. Diese tickt etwas langsamer im 25-Stunden-Takt, weshalb wir externe Zeitgeber als rhythmische Signale von außen zur Synchronisation benötigen, vor allem Tageslicht. Das ist aber noch nicht die fundamentale Erkenntnis für die Ernährungswissenschaft aus dem bayerischen Andechs. In einer Welt der künstlichen Zeitlosigkeit, also ohne externe Zeitgeber, stellt sich beim Menschen alle vier bis fünf Stunden ein Hungergefühl ein. Orientiert sich der Mensch an diesem inneren Hungerrhythmus, so praktiziert er ein Zwei- oder Drei-Mahlzeiten-Tagesschema. Jeder Mensch hat also einen angeborenen biologischen Hungerrhythmus. Dieser wird in unserer reizüberfluteten Alltagswelt derart überlagert und verdeckt, dass er kaum wahrgenommen wird und somit seine Funktion als Taktgeber für Mahlzeiten nicht mehr erfüllt.

Kann man durch die Ernährung Effekte auf circadiane Rhythmen erzielen?

Ja! Neben der Zentraluhr im Zwischenhirn und peripheren Uhren, den Organen, hat jede Zelle eine eigene Uhr und damit eigene circadiane Rhythmen, die durch Uhren-Gene reguliert werden. Die Aktivität dieser Uhren-Gene hängt wiederum von externen Synchronisatoren wie Tageslicht, Mahlzeitenfrequenz, Essenszeiten sowie von körperlichen und sozialen Aktivitäten ab. Das ist eine faszinierende Erkenntnis: Mit unserem Essverhalten steuern wir die Aktivität unserer Uhren-Gene und können damit unsere innere Uhr einstellen bzw. synchronisieren oder verstellen.

Das Interview führte Mag. Martin Schiller
martin.schiller@chello.at



Zur Person

ist promovierter Ernährungswissenschaftler (Studium in Wien, Promotion in Gießen). Schwerpunkte seiner Arbeit sind neben der Chronobiologie Themen wie Fasten bzw. intermittierendes Fasten, alternative Ernährungsformen (Rohkost, Vollwert-Ernährung, Trennkost u.a.), Warenkunde und Sensorik sowie Ernährung und Säure-Basen-Haushalt.

AENGUS

Expertenpartnerschaft

Deine Kompetenz
Unsere Erfahrung

- ✓ Vielseitige Ernährungs-Konzepte
- ✓ Dynamische Geschäftsmodelle
- ✓ Attraktive Verdienstmöglichkeiten

Nähere Informationen unter:
T: 0316/ 286 054-0 M: o ce@aengus.at

Jetzt Partner werden!

Anzeige