

Ist gut gekaut wirklich halb verdaut?

Mo, 07.10.2024 - 12:34

Kauen geschieht meist automatisch und unbewusst. „Dank“ hochverarbeiteter Lebensmittel und Fast Food, die oft von weicher Konsistenz sind, haben viele Menschen in den Industrieländern zudem verlernt, intensiv zu kauen.

Dabei zeigen Studien, dass gründliches Kauen das Sättigungsgefühl verbessert und das Verlangen zu essen verringert. Der Körper reagiert erst nach und nach auf eine Mahlzeit. Bis der Magen gedehnt ist, die Bauchspeicheldrüse Insulin ausschüttet, der Darm Sättigungshormone freisetzt und das Sättigungsgefühl wahrnehmbar ist, vergehen 15 bis 20 Minuten. Wer wenig kaut und schnell isst, hat bis dahin bereits zu viel gegessen. Wer dagegen ausgiebig kaut und langsam isst, nimmt das Sättigungsgefühl rechtzeitig wahr und kann die Mahlzeit beenden. Untersuchungen zufolge bewirkt langes Kauen, dass der Magen weniger appetitanregende Hormone und der Darm mehr appetitzügelnde sowie blutzuckersenkende Hormone produziert.

Ausgiebiges Kauen fördert zudem den Speichelfluss. Der Speichel seinerseits wirkt als Gleitmittel für die Nahrung, als Geschmacksverstärker und als Verdauungssaft. Wer länger kaut, nimmt dank des Speichels und weil durch das Zerkleinern der Nahrung die Geschmacksstoffe und Aromen nach und nach freigesetzt werden, Geschmack und Aromen intensiver wahr. Das Enzym Amylase im Speichel spaltet Stärke. Je gründlicher die Nahrung zerkleinert wird, desto besser wirkt das Enzym. Davon wiederum profitieren Magen, Darm und Wohlbefinden. Wer gründlicher kaut, leidet seltener an Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl und Verstopfung.

Auch Zahnärzte und -ärztinnen plädieren für intensives Kauen. Das stärkt das Zahnbett und neutralisiert aggressive Säuren im Mund.

Eine einfache Faustregel lautet, die Nahrung erst dann hinunterzuschlucken, wenn sie zu Brei zerkleinert ist. Wie oft man einen Bissen kaut, hängt dabei von der Konsistenz des Nahrungsmittels ab. Empfehlenswert ist zudem regelmäßiges „Kautraining“: dafür kaut man ein wenig verarbeitetes Lebensmittel, beispielsweise ein Stück Karotte, langsam und so lange, bis es vollständig zerkleinert ist, und fokussiert sich auf die bewusste Wahrnehmung von Geschmack, Geruch und Konsistenz.

„Wer gründlich und bewusst kaut, isst also langsamer, vermeidet Überessen, hat seltener Verdauungsbeschwerden, beugt Übergewicht und Diabetes vor, schützt den Zahnschmelz und wird mit einem intensiveren Geschmackserlebnis belohnt“, resümiert Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.