



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel ▶ 05361/558 558

E-Mail ▶ info@intro-wolfsburg.de

Internet ▶ www.intro-wolfsburg.de

Facebook ▶ www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Macht spätes Essen dick?

Immer wieder kommt der Hinweis, die letzte Mahlzeit des Tages nicht zu umfangreich und nicht zu spät zu sich zu nehmen, um nicht zuzunehmen bzw. das Körpergewicht zu reduzieren. Wie sinnvoll ist dieser Hinweis?

Um das Körpergewicht zu reduzieren, muss nach den physikalischen Gesetzen der Thermodynamik die Energiebilanz *über einen längeren Zeitraum* negativ sein, d.h. der Energieverbrauch muss größer sein als die Energieaufnahme. Halten sich Energieaufnahme und Energieverbrauch *über einen längeren Zeitraum* die Waage, so bleibt das Körpergewicht konstant.

Daraus folgt, daß der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme unerheblich ist. Nehmen wir an, eine Person hat einen täglichen Energiebedarf von 2000 kcal. Dieser Energiebedarf wird aus 3 großen Mahlzeiten von je 500 kcal und 2 Zwischenmahlzeiten von je 250 kcal gedeckt. Die Mahlzeiten können nun zu normalen Zeiten wie z.B. 7:00 Uhr Frühstück, 10:00 Snack, 12:00 Mittagessen, 15:00 Uhr Snack und 18:30 Uhr Abendessen oder jeweils 3 Stunden später eingenommen werden - es bleiben 2000 kcal.

Argumente wie "aber nachts wird weniger Energie verbraucht, deswegen wird die Energie der Abendmahlzeit in Fett umgewandelt" laufen ins Leere. Abgesehen davon, daß abendliche Kohlenhydrate bei Sportlern primär in die Kohlenhydratspeicher wandern (Glycogen), würde dann zu einem anderen Tageszeitpunkt dieses Fett auch wieder abgebaut werden.

Wenn abends der Tank eines Autos leer ist und am nächsten Tag eine lange Fahrt ansteht, ist es auch gleichgültig, ob noch abends oder erst morgens getankt wird.

**Fazit:** Über eine Veränderung des Körpergewichts entscheidet nur die langfristige Energiebilanz!