

# Machen Nudeln dick?

Sie werden von allen geliebt, aber von Figurbewussten gemieden.  
Doch Ernährungsberaterin Julia Zichner  
aus Radeberg weiß, wie man Nudeln ohne Reue genießen kann.



**Julia Zichner** hat Ökotrophologie in Fulda studiert, ist Ernährungsberaterin, Fitnesstrainerin und Präventionsmanagerin für Typ-2-Diabetes. Foto: Cindy Tamme

**N**udeln sind schnell gemacht und meistens lecker. Es gibt sie in unzähligen Formen und Zubereitungsarten. Und man muss nicht viel kauen, was Kindern und Greisen entgegenkommt. 9,5 Kilo Pasta sind hierzulande im ersten Coronajahr 2020 durchschnittlich gegessen worden – pro Person. Mit negativem Effekt für die Figur? Ernährungsberaterin Julia Zichner aus Radeberg nimmt die Nudel in Schutz.

So schnell geht das nicht. Wenn ich aber mittags und abends jeweils zwei Teller Nudeln esse, mit viel Käse, dazu reichlich Sahnesoße oder Pesto und wenn kein Gemüse dabei ist, kann das schon klappen.

**Sind Vollkornnudeln kalorienärmer?**  
Ja, das sind sie tatsächlich, aber es macht nicht viel aus. 100 Gramm trockene Vollkornnudeln enthalten gute 60 Gramm Kohlenhydrate. Klassische Nudeln aus Hartweizen liefern gute 70 Gramm Kohlenhydrate, Dinkelnudeln oder glutenfreie Nudeln aus Maismehl bis zu 75 Gramm.

**Wären die Nudeln aus Hülsenfrüchten, die es inzwischen auch in Discountern gibt, eine Alternative?**

Sie sind auch nicht kohlenhydratfrei. 100 Gramm enthalten etwa 50 Gramm Kohlenhydrate. Im Vergleich zu den klassischen Hartweizennudeln sparen sie 25 Prozent ein, mehr aber auch nicht. Linsennudeln oder Kichererbsennudeln haben dafür mehr Eiweiß, und enthalten unterm Strich nicht weniger Energie als normale Nudeln.

**Gibt es einen Trick, um die Kilokalorien zu reduzieren? Kann man zum Beispiel einen Tropfen Olivenöl an die Pasta machen, damit sie nicht so viel Soße aufnimmt?**

Nein, das ist eher ein Mythos. Die Frage ist, woraus besteht die Soße? Aber auch da macht die Dosis das Gift. Die Italiener zum Beispiel, die traditionell viel Pasta essen, sind in der Regel nicht übergewichtig. Ihre Nudelportionen sind Zwischengänge, kleine Teller, nicht solche Häufen, wie sie bei uns auf die Teller kommen. Sie essen dazu viel Gemüse. Das ist also eine Frage der Kombination.

**Stimmt es, dass warme Nudeln mehr Kalorien haben als kalte? Für mich klingt das total unlogisch.**

Das stimmt, aber es ist nicht so viel, wie sich viele wünschen würden. Das hängt damit zusammen, dass sich die Stärke durch den Abkühlungsprozess in resistente Stärke umbaut. Das ist bei kalten Kartoffeln genauso. Wir haben kein Enzym, das diese resistente Stärke kaputt macht. Demzufolge zählt sie als löslicher Ballaststoff, der für unseren Darm toll ist, denn davon ernähren sich die guten Darmbakterien. Aber wir können keine Energie daraus ziehen. Man kann den Effekt der resistenten Stärke

auch am Nudelwasser sehen. Kühlt es ab, dickt die Stärke es ein. Deshalb eignet sich das Nudelwasser auch zum Andicken von Soßen. Die sind dann cremiger, und zudem gibt es einen Mehrwert für die Darmgesundheit.

**Also sind Nudeln oder Kartoffeln im Salat kalorienärmer als die warmen auf dem Teller?**

Ja, aber das macht nicht viel aus. Da gibt es effektivere Methoden, um abzunehmen.

**Aber es gibt doch auch eine Nudeldiät. Kann man denn abnehmen, wenn man nur Nudeln isst?**

Das gelingt dann, wenn ich ausreichend Energie einspare und noch besser, wenn mich viel bewege. Die Frage ist immer, wie schnell geht es und wie lange hält es an. Bei einer solchen Diät würde ich den Gemüseanteil anheben, fettarmen Käse verwenden, die Nudeln nicht in Öl ertränken und dazu ungesüßte Getränke trinken. Man

kann Pasta gelegentlich mit einem Stück Fleisch oder Ei kombinieren. Aber es gilt immer, unter der Energiemenge zu bleiben, wenn sie aus Hartweizen sind, um sein Gewicht zu halten. Die ist bei jedem Menschen verschieden.

**Bieten Nudeln noch etwas anderes als Kohlenhydrate?**

In ihrer klassischen Form sind sie in erster Linie Kohlenhydratlieferant. Aber sie haben, wenn sie aus Hartweizen sind, auch etwa 13 Gramm Eiweiß auf 100 Gramm Trockenware. Die Varianten mit Hülsenfrüchten liefern davon noch mehr. Außerdem sind auch Vitamine B1 und B2 enthalten, da vor allem in Vollkornnudeln.

**Für viele Sportler gehört eine große Portion Pasta fast täglich auf den Tisch. Warum brauchen sie so viele Kohlenhydrate?**

Grundsätzlich gilt, je länger und je intensiver ich meine Muskelmasse bewege, umso

mehr Kohlenhydrate brauche ich. Wenn ich viel sitze, brauche ich nicht viel Energie, um die Muskeln, die ich dafür benutze, gut zu versorgen. Bei den Sportlern ist aber auch das Trainingsziel entscheidend. Bei einem Fettstoffwechseltraining zum Beispiel braucht man weniger Kohlenhydrate, weil verstärkt Fettsäuren zur Energiebereitstellung benutzt werden. Dann bewegt man sich langsamer. Stehen intensivere Trainingseinheiten an, Tempoläufe zum Beispiel, wird der Anteil an Kohlenhydraten höher liegen. Ein Marathonläufer wird sich immer mit ausreichend von ihnen versorgen. Erst recht dann, wenn ein Wettkampf ansteht und die Speicher im Körper aufgefüllt werden sollen.

**Machen Nudeln dicker als Brot, wenn man die gleiche Menge davon isst?**

Gekochte Nudeln bieten bei gleicher Menge etwa ein Drittel weniger Kalorien und damit auch weniger Kohlenhydrate als Brot. Aber es kommt immer darauf an, wie viel davon ich esse und womit ich es ergänze. Fette Soßen oder viel Butter und Käse oder Wurst mit viel Fett sind in jedem Fall sehr energiereich.

**Was hält länger satt?**

Jeweils die Vollkornvariante dank des höheren Anteils an Ballaststoffen. Diese quellen im Magen auf und sorgen dafür, dass das Volumen zunimmt. Ähnlich ist es mit Fetten und Proteinen. Auch sie bremsen die Nahrung aus und erhöhen die Magenverweildauer. Daher ist es klug, die Nahrungsbestandteile gut zu mischen. Ein gutes Beispiel ist Kräuterquark mit Kartoffeln, also Proteine, Kohlenhydrate. Wenn ich dazu Leinöl nehme, bleibe ich durch diese Fettkomponente noch länger satt.

**Welches Nudelgericht sättigt lange?**

Zum Beispiel Vollkornnudeln mit Bolognesoße und Käse.

- Das Gespräch führte Susanne Plecher.
- Nächsten Samstag lesen Sie, wie stark Übergewichtige mit einem neuen Medikament abnehmen können.
- Alle Teile unserer Diätserie lesen Sie unter: [www.sz-link.de/endlichschlank](http://www.sz-link.de/endlichschlank)

## Schlank ins neue Jahr

EINE SERIE DER SÄCHSISCHEN ZEITUNG

täglich zu mir nehme: Bleibe ich unter dem, was ich verbrauche, nehme ich ab. Esse ich mehr, nehme ich zu. Wenn ich eine Handvoll Nudeln pro Tag esse, machen die mich nicht dick.

**Bezieht sich diese Mengenangabe auf gekochte oder ungekochte Nudeln?**

Das trifft circa auf beides zu. Im Durchschnitt rechnet man mit 100 bis 120 Gramm Trockenware für eine Pastaportion. Das ist ein Teller Nudeln – mehr nicht. Zwei Hände voll sind etwa 100 Gramm. Diese Menge Hartweizennudeln enthält in etwa 70 Gramm Kohlenhydrate und damit etwa 350 Kilokalorien. Die allein machen das Kraut nicht fett. Sind die Nudeln als Sättigungsbeilage gedacht, muss man allerdings weniger nehmen. Generell sollte pro Mittagessen ein Drittel des Tellers kohlenhydratreiche Speisen wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis ausmachen. Wenn ich viel sitze, dann reicht davon auch ein Viertel. Das zweite Drittel sollte Gemüse sein, das dritte Drittel zum Beispiel Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte oder Ei.

**Wenn man mehr als die 100 Gramm Nudeln isst, nimmt man zu?**

# Die Kunst, positiv zu denken

Auch positive Menschen sind nicht immer gut drauf. Aber mit einer besonderen Fähigkeit gelingt es Ihnen, mit negativen Situationen besser klar zu kommen.

**M**anchmal werde ich gefragt, wie ich es anstellen, meistens positiv gestimmt zu sein. Es gibt zwei Antworten: Ich habe vor etwa 17 Jahren beschlossen, ein glücklicher Mensch zu werden. Dafür tue ich täglich viel.

Heute bin ich mächtig stolz darauf, dass ich das bin, was man einen positiv denkenden Menschen nennt. Ich weiß, wie viel Arbeit dies war und ist. Und ich weiß, dass Glück und Unglück, Freude und Enttäuschung, Gelingen und Misslingen zwei Seiten einer Medaille sind, die man nicht einfach ignorieren kann. Weil ich Kummer in meinem Leben hatte, weiß ich heute gute Momente um so mehr zu schätzen. Manchmal bin ich versucht, mich zu sehr diesen guten Momenten zuzuwenden und an ihnen festzuhalten, auch wenn sie sich verändern. Je älter ich werde, umso klarer ist mir, dass alle Seiten des Lebens gleich wichtig sind, jedoch vor allem, dass wir immer einen Einfluss haben. Keinen vollständigen. Aber immerhin etwa 40 Prozent des



**Psychotalk**  
VON ILONA BÜRDEL

Unterschiedes zwischen dem Wohlbefinden von Menschen basieren auf der Art, wie wir mit einer Situation umgehen.

Doch was genau bedeutet das? Springen positive Menschen früh schon gut gelaunt aus dem Bett? Wahrscheinlich öfter als andere. Sind positive Menschen immer freundlich zu sich und anderen? Hoffentlich oft. Sind sie immer optimistisch, geduldig, mitfühlend? Mal mehr, mal weniger, wie die meisten Menschen.

Die wirklich besondere Fähigkeit von positiven Menschen zeigt sich nicht im normalen Alltag oder wenn sowieso alles schön, angenehm und leicht ist. Sie zeigt sich, wenn etwas unangenehm ist.

Letztens war ich zum Wellnessurlaub in Brandenburg. Neben erholsamen Anwendungen schätze ich die herrliche Umgebung. Es grünt und blüht an allen Ecken, ich freute mich sehr auf lange Spaziergänge um den See.

So spazierte ich am ersten Tag los und war ein wenig unruhig, als ob meine Intuition mich auf etwas aufmerksam machen wollte. Nach der Hälfte des Spazierganges hörte ich dann plötzlich wenige Meter neben mir ein lautes Gurren. Vögel flogen kreisend auf. Ich erstarrte und dachte mir, dass ich heute wohl Gespenster höre. Doch da, noch mal ein tiefes lautes Wildschweingrinsen. Sofort schaltete sich mein Überlebensinstinkt ein und sagte „lauf weg“. Doch eine andere innere Stimme sagte mir, „schön ruhig verhalten und weggehen, aber nicht rennen. Wildschweine sind schneller.“ Ich hörte mein Herz schlagen und meine Knie zitterten. Schnellen, aber ruhigen Schrittes lief ich weiter, ohne mich umzudrehen, immer mein Ziel, das Hotel, vor Augen. Dort angekommen

musste ich mich erst einmal setzen. Ich begann mit mir zu sprechen: „Das hast Du gut hinbekommen, liebe Ilona. Du bist nicht gerannt. Das ist ja noch einmal gut gegangen, es ist nichts passiert“. Ich holte mir Mitgefühl von zwei Freunden, die ich anrief. Ich sprach zwar mehrmals über das Ereignis, doch ich war darauf bedacht, es nur kurz zu tun. Ich weiß, dass das Ausmaß eines Unwohlseins auch von der Häufigkeit der gedanklichen Wiederholung abhängt.

Genau das ist die Fähigkeit von positiven Menschen: In negativen Situationen zu relativieren und den Fokus weg vom Problem hin zur Lösung oder dem Guten zu wenden. Ich war so erschrocken und aufgeregt, dass die Versuchung groß war, mich in Gedanken und erzählend immer wieder mit der Aufregung, dem Schrecken und der Angst zu befassen. Dadurch werden diese jedoch nur größer und wir fühlen uns immer unwohl, obwohl die Situation doch bereits vorbei ist.

Erinnern Sie sich am besten bei Aufregungen aller Art daran, dass Sie Ihre Gedan-

ken steuern und nicht umgekehrt. Ändern Sie den Fokus.

Zudem benötigen wir ein Vielfaches an angenehmen Gedanken, um einen unangenehmen auszugleichen. Je schneller Sie folglich mit dem Wiederholen von Unangenehmem aufhören, umso besser.

Lenken Sie sich ab. Tun Sie etwas anderes, was Ihre Aufmerksamkeit braucht. Das macht es leichter, mit dem gedanklichen Wiederholen aufzuhören. Ich bin gleich essen gegangen und habe den herrlichen Blick auf den See genossen. Ich habe gelassen und Yogaübungen angeschlossen. So konnte ich meine Gedanken einfangen, bis diese wieder im Hier und Jetzt waren. Mein Vorschlag:

Wie wäre es, wenn wir ab sofort ein gutes Befinden als ein Geschenk ansehen, das wir uns selbst machen?

- Dr. Ilona Bürgel ist Diplom-Psychologin, Coach und Autorin aus Dresden. „Die Schokolade vor meiner Haustür“ heißt ihr neues Buch mit wahren Kurzgeschichten über Glück in bewegten Zeiten.