

Warum es aber doch gut wäre, besser auf das Kauen zu achten!

- Das Essen wird mechanisch zerkleinert sowie mit Speichel und mit Verdauungsenzymen vermischt. Das heißt, die Verdauung beginnt im Mund.
- Der Magen wird nicht mit zu großen Stücken belastet. Zu grobe Nahrung kann zu Völlegefühl, Sodbrennen, Blähungen führen, bis hin zu Reizmagen und Reizdarm.
- Auch für die Gewichtsreduktion ist gutes Kauen hilfreich, denn es braucht eine gewisse Zeit, bevor der Magen dem Gehirn signalisiert, dass es reicht. Je schneller man isst, desto mehr passt rein. Außerdem sättigt festes Essen besser und länger als weiche oder flüssige Kost.
- Vitamine und Mineralstoffe können besser aufgenommen und verwertet werden, die Bioverfügbarkeit ist wesentlich höher, der Stoffwechsel wird besser versorgt.
- Für starke Zähne und den Kiefer ist kräftiges Kauen ein gutes Training und das Gebiss bleibt länger gesund.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen diese eigentlich selbstverständliche Tätigkeit, welche wir alle nebenbei tausend Mal gemacht haben und weiter machen werden, in Ihr Bewusstsein bringen. Vielleicht können Sie sich mit dem Wissen und Handeln selber Gutes tun, wenn Sie diverse Probleme bei sich festgestellt haben.

Viel Freude beim Essen und immer einen guten Appetit wünscht Ihnen herzlich

Birgit Hartmann

In eigener Sache

Es wird sich in diesem Jahr eine Änderung ergeben. Im Juni beginnt eine neue Kollegin, welche den Leipziger Bereich übernimmt. Luise Riedl ist eine studierte und sehr engagierte Ernährungswissenschaftlerin und freut sich auf Sie. Ich selber werde die Beratungen in Taucha und Umgebung in gewohnter Art und Weise durchführen. Anfragen und Anmeldungen erfolgen unter den hier angegebenen Kontaktdaten.

Mein Leistungsspektrum finden Sie auf www.ideal-essen.de

Praxen Eilenburger Str. 86 a, 04425 Taucha
Holzhäuser Str. 81, 04299 Leipzig

Postadresse Rosenweg 13, 04425 Taucha
☎ 034298 14516, info@ideal-essen.de



ideal essen

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

Birgit Hartmann

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



Zertifiziertes Mitglied im
Verband der Diätassistenten -
VDD e.V.

Gut gekaut...



Ihre kompetente Ansprechpartnerin
rund um's Thema „Ernährung“

idealessen News

Ausgabe 55 | Mai – Oktober 2026



...ist halb verdaut.

Liebe Leserinnen und Leser,

genau um diese kleine, aber sehr treffende Redewendung, soll es in dieser Ausgabe gehen. Eigentlich sollte es selbstverständlich sein, die Nahrung gut zu kauen, doch im Alltag sieht es dann doch oft anders aus. In der Beratung spielt dieses Thema immer wieder eine große und wichtige Rolle, besonders, wenn es um die Verdauung geht, aber auch um ein gutes Gewicht.

Verschiedene Ursachen für zu weniges Kauen

Vermeintlich **zu wenig Zeit**, egal wann. Früh geht der Tag hektisch los, das Mittag wird bei der Arbeit nebenbei erledigt, abends isst man vor lauter Hunger zu schnell oder hat noch Weiteres zu tun.

Abhilfe: Eher aufstehen, allgemein besseres Zeitmanagement für den ganzen Tag, Pausen wahrnehmen und nicht durcharbeiten, nur damit man ein paar Minuten eher gehen, bzw. weiter rumhetzen, kann.

Viele **Fertigprodukte** sind zu weich und erfordern weniger Kauen. Z. B. weiche Sandwiches, Weißbrot, Burger, Nutella.

Abhilfe: Z. B. Vollkornprodukte, allgemein fest gebackene Backwaren bevorzugen, ein Müsli könnte mit feinen und groben Haferflocken gemischt werden, Salate etwas gröber raspeln, Gemüse bissfest garen.

Die Mahlzeit selber wird als **nicht wichtig** eingeschätzt. Es gibt tatsächlich Menschen, für die hat Essen keine Bedeutung, sie wird als Zeitverschwendung wahrgenommen. Mahlzeiten müssen

geplant, eingekauft und zubereitet werden. Man könnte in der Zeit zig – scheinbar - wichtigere Dinge erledigen. So bleibt die Mahlzeit selber, aber auch ein gründliches Kauen auf der Strecke.

Abhilfe: Hier könnte helfen, die innere Einstellung zu ändern. Zum einen kann die Mahlzeit als Denk-, Arbeitspause dienen, als eine kleine Rettungsinsel im Trubel. Und zum anderen, sich die Vorteile der Mahlzeit selbst und des guten Kauens bewusst zu machen.

Auch die **Erziehung von Kindern** spielt eine große Rolle. Was bieten die Eltern an, wie gehen sie mit Widerstand der Kinder um? Kinder sind gerne kaufaul, schnell haben sie auf „anstrengendes“ Essen keine Lust. Die beliebten *Quetschies* (püriertes Obst) sind aus vielerlei Hinsicht mehr als ungeeignet und sollten im Regal stehen bleiben.

Abhilfe: Von klein auf Acht geben, dass von allem etwas dabei ist. Von weich, stückig bis fest, je nach Alter, eine abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl anbieten und beüben. Nicht zu schnell den Kindern klein begeben. Sie müssen Vieles in ihrem Leben lernen, auch das richtige Essen und Kauen, das im Sitzen und nicht nebenbei.

Eine andere Ursache kann ein schlechter **Zahnstatus** sein. Wenn man Probleme mit den Zähnen hat, ist es leichter gesagt als getan, ordentlich zu kauen. Gerade ältere Menschen können verschiedene Probleme bekommen, wenn sie nicht gut essen können.

Abhilfe: Soweit wie das möglich ist, sollte auf ein ordentliches Gebiss geachtet werden. Auch wenn der Termin beim Zahnarzt nicht zu den angenehmsten zählt, sollte man sich unbedingt darum kümmern.