

Der Weg der Nahrung durch unseren Körper

Zunächst landet die Nahrung im Mund. Nicht nur deshalb, damit wir den Geschmack genießen können. Vielmehr beginnt im Mund schon der langwierige Verdauungsprozess. Das Essen wird im Mund durch Kauen zerkleinert.

Kauen ist wichtig! So kauen Sie richtig!

“**Jeden Bissen 50 mal kauen**” - so lautet das Optimum. Ein Wert, der insbesondere für “Highspeed-Esser”, aber auch für “Normalesser” kaum vorstellbar ist. Experten raten deshalb, jeden Bissen anfangs **20 mal zu kauen** und sich mit der Zeit langsam **zu steigern**.

Richtig gekaut, weniger gegessen

Wenn jeder Bissen richtig durchgekaut wird, isst man automatisch weniger. Nach 15 bis 20 Minuten stellt sich im Körper ein Sättigungsgefühl ein. Weil wir durch das viele Kauen eher langsamer essen, nehmen wir in der Zeit deutlich weniger Nahrung und somit Kalorien zu uns.

Greifen Sie zu Kaugummi

Wer altes Brot als “Trainingspartner” für richtiges Kauen nicht in den Mund nehmen möchte, greift zu Kaugummi. Das Kauen zuckerfreier Kaugummis hilft dabei, die **Kalorienaufnahme zu reduzieren und den Energieverbrauch zu steigern**. Bei einer Studie der University of Rhode Island freuten sich die Probanden zudem über geringere Müdigkeit.

Die positive Wirkung von Kaugummikauen auf das Gehirn konnte in einer weiteren Studie der Universität von Northumbria in Großbritannien nachgewiesen werden. Dabei fanden Forscher heraus, dass das **Gehirn besser durchblutet**

“Gut gekaut ist halb verdaut”

Die Speisen werden durch das Kauen und die aufspaltenden Enzyme aus unserem Speichel in Einzelteile zerlegt. Dadurch können sie vom Körper besser aufgenommen und verdaut werden. Es kommt seltener zu Verdauungsproblemen wie Verstopfung, Blähungen oder Sodbrennen.

Mit richtigem Kauen nehmen wir unserem Körper ein wenig Arbeit ab. Denn dabei wird insbesondere Zucker aufgespalten. Unser Organismus braucht es nun nicht mehr zu tun, Zucker gelangt schneller in die Zellen. Das trägt zur Insulinausschüttung bei. Eine **verbesserte Insulinausschüttung kann Diabetes und Übergewicht vorbeugen**.

Weitere Vorteile

Mit dem Thema “richtig kauen” haben sich verschiedenste wissenschaftliche Studien auseinandergesetzt. So fanden Wissenschaftler u. a. heraus, dass die Kopfmuskeln beim Kauen gestärkt werden

und dadurch leistungsfähiger wird. Außerdem wirkt sich die Kieferbewegung beim Kauen **positiv auf das Gleichgewichtsorgan** aus.

Fun-Fact: Allein durch richtiges Kauen kann man pro Jahr 10 Kilo abnehmen, ohne auch nur eine weitere Lebensgewohnheit zu ändern.

und dadurch die **Durchblutung im Kopf angeregt** wird. Kauen kann zum **Stressabbau** beitragen, weil es sich positiv auf das Nervensystem auswirkt.

Ist die Speise durch Kauen zerkleinert und den Speichel schön weich und glitschig geworden, flutscht sie gut durch die Speiseröhre in den Magen. Dort angekommen, wird sie mittels der Magensäure in kleinste Teile zerlegt. Häppchenweise gibt der Magen den flüssigen Speisebrei in den Dünndarm.

Wie holt unser Organismus Energie aus dem Essen?

Im Dünndarm geht es dann richtig los: Gallenblase und Bauchspeicheldrüse produzieren die Stoffe für die Verdauung, der Dünndarm zieht aus dem Speisebrei alles für den Körper Wichtige - auch das Wasser. Nun kommt der Dickdarm als weiterer Gameplayer hinzu und prüft, was der Dünndarm ihm noch übrig gelassen hat. Er verwertet die Reste. Im Mastdarm ist dann Endstation. Alles, was nicht mehr gebraucht wird, sammelt sich hier an, bis es ausgeschieden wird. Zucker, Fette und Eiweiße, die aus dem Darm kommen, werden von der Leber weiterverarbeitet und dem Körper als "Kraftstoff" zur Verfügung gestellt.

Ohne Wasser läuft nichts

Aus unserer Nahrung zieht der Körper ca. 20% seines Flüssigkeitsbedarfs. Ohne Wasser läuft im Körper nichts. Trinken ist also sehr wichtig, damit für den Verdauungsprozess und andere Bereiche im Körper das benötigte Nass zur Verfügung steht. Außerdem sorgt Flüssigkeit dafür, dass das Blut nicht zu dickflüssig wird. 1-2 Liter sollten wir täglich zu uns nehmen, besser mehr.