

Was ist Chrono-Ernährung?



DEUTSCH-TO-GO.DE

Chrono-Ernährung ist ein Forschungs- und Ernährungskonzept, das sich mit der Frage beschäftigt, *wann* wir essen. Dabei geht es um die Nahrungsaufnahme im Einklang mit unserer inneren Uhr – dem zirkadianen Rhythmus.

Unsere innere Uhr steuert unter anderem Stoffwechsel, Verdauung, Hormonhaushalt sowie Schlaf-Wach-Rhythmus.

Die Chrono-Ernährung geht davon aus, dass der Körper zu verschiedenen Tageszeiten Nährstoffe unterschiedlich gut verarbeitet, z. B. morgens bessere Glukoseverwertung als spät abends.

Entscheidend sind nicht nur Lebensmittelwahl und Kalorienmenge, sondern auch Essenszeiten, Regelmäßigkeit der Mahlzeiten und Phasen, in denen wir nichts essen.

Ziele der Chrono-Ernährung sind:

- Unterstützung von Stoffwechselgesundheit
- Hilfe bei Gewichtsregulation. Dabei werden späte und sehr unregelmäßige Mahlzeiten mit Übergewicht und mehr Körperfett assoziiert.
- Verbesserung von Schlafqualität und allgemeinem Wohlbefinden, wenn Essenszeiten mit Schlaf-Wach-Rhythmus und Aktivitätsphasen abgestimmt werden.

Wie kann man die Chrono-Ernährung umsetzen?

Hauptkalorien sollten eher früher am Tag aufgenommen werden.

Gut wären möglichst regelmäßige Essenszeiten in einem begrenzten Zeitfenster tagsüber, z. B. innerhalb von 8 – 12 Stunden, analog zu Formen des Intervallfastens.

Spätes, üppiges Essen kurz vor dem Schlafengehen sollte man eher vermeiden, da es mit ungünstigen Stoffwechselwerten und schlechterem Schlaf verbunden sein kann.

(180 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – zusammengefasst aus folgenden Quellen:

<https://www.universimed.com/ch/article/diabetologie-endokrinologie/chrononutrition-essen-mit-blick-auf-die-uhr-2163588> -

<https://verbraucherfenster.hessen.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/chrononutrition-essen-im-takt-der-inneren-uhr> -

<https://de.beatyesterday.org/health/food/chrononutrition-warum-du-vielleicht-zum-falschen-zeitpunkt-isst/> -

<https://journal.bdsi.de/ernaehrung/lebensstil/details/chrononutrition-wann-wir-essen-hat-einfluss-auf-stoffwechsel-und-gewicht-734> - Seitenaufrufe 15022026)