

Ratgeber: Thermogenese verstehen – So verbrennt dein Körper beim Essen

Was ist Thermogenese?

Thermogenese bezeichnet den Prozess, bei dem dein Körper Energie in Form von Wärme freisetzt – zum Beispiel während der Verdauung. Ein Teil deiner Kalorienaufnahme wird also direkt wieder verbrannt, noch bevor dein Körper sie speichern kann. Dieser Effekt wird in der Ernährungswissenschaft als Thermischer Effekt der Nahrung (TEF) bezeichnet.

Der thermische Effekt der Makronährstoffe (TEF)

Nicht alle Kalorienquellen sind gleich, wenn es um die Verdauung geht. Je nachdem, welchen Makronährstoff du konsumierst, muss dein Körper unterschiedlich viel Energie aufwenden, um diesen zu verstoffwechseln:

- Fett: 0–3 %
- Kohlenhydrate: 5–10 %
- Eiweiß: 20–30 %

Das bedeutet: Wenn du 100 Kalorien aus Fett isst, bleiben fast alle davon übrig. Bei 100 Kalorien aus Eiweiß verbrennt dein Körper hingegen bis zu 30 Kalorien allein bei der Verdauung. Netto bleiben nur 70 Kalorien übrig.

Ein konkretes Beispiel

Ein hochwertiger Proteinshake mit 150 kcal kann bis zu 45 kcal durch TEF „verbrauchen“. Das bedeutet: Du fühlst dich satt, versorgst deine Muskeln – und erreichst trotzdem leichter ein Kaloriendefizit.

Alltagstipps zur Nutzung der Thermogenese

1. Starte deinen Tag mit einem eiweißreichen Frühstück – z. B. griechischer Joghurt mit Beeren und Nüssen.
2. Integriere bei jeder Mahlzeit eine gute Eiweißquelle – z. B. Fisch, Eier, Tofu oder Proteinshakes.
3. Vermeide ständige Snacks – gib deinem Körper Zeit, effizient zu verdauen und umzuschalten.

Fazit

Der thermische Effekt der Nahrung ist ein unterschätzter, aber effektiver Hebel auf deinem Weg zu einem besseren Körpergefühl. Besonders Eiweiß bietet dir den Vorteil, satt zu bleiben, Muskeln zu schützen und mehr Kalorien zu verbrennen – ohne zusätzlichen Aufwand.

SELBER ATMEN

Ganzheitliche Gesundheitsberatung

Mark Max Henckel

Gesundheitsberater

<http://www.selberatmen.de>