



Wie Sie Nudeln essen und dennoch abnehmen können

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 05 Februar 2021

Lange Zeit galten Nudeln als Dickmacher oder zumindest als ungesund. Machen Nudeln wirklich dick? Lesen Sie bei uns, wie Sie mit bestimmten Zubereitungsmethoden Nudeln kalorienärmer machen können.

Können Nudeln dick machen?

Viele Menschen glauben, [Nudeln](#) machen dick und dürften daher keinesfalls gegessen werden, wenn man Gewicht verlieren will. Stimmt das? Wird man von Nudeln dick?

Da es mittlerweile unzählige Nudelsorten gibt, kann man kaum noch von DER Nudel an sich sprechen. So gibt es beispielsweise:

- Nudeln aus Weichweizen oder Hartweizen
- Nudeln aus Vollkorn und Nudeln aus Weismehl
- Nudeln aus Dinkel oder Urgetreide (z. B. Emmer, Einkorn, Urroggen)
- Nudeln mit oder ohne Ei
- Glutenfreie, kohlenhydratarme Nudeln aus Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen
- Glutenfreie Nudeln aus Mais, Reis oder Buchweizen
- Gluten- und kalorienfreie Konjaknudeln
- usw. usf.

Da nach wie vor mit dem Begriff Nudeln oder Pasta zumeist Nudeln aus Getreide gemeint sind, untersuchen wir nachfolgend nur den Einfluss dieser Nudeln auf das Körpergewicht.

Wann Nudeln tatsächlich dick machen können

Nudeln können tatsächlich dick machen, aber nur unter bestimmten Umständen - nämlich dann

- wenn man sie zu oft isst,
- wenn man dann auch noch zu viel davon isst,
- wenn man gleichzeitig zu wenig Obst, Gemüse und Ballaststoffe zu sich nimmt und
- wenn man sich nicht bewegt, also keinen Sport treibt.

Da Vollkornnudeln einen höheren Ballaststoff- und Vitalstoffgehalt und einen niedrigeren glykämischen Index (GI)* haben als Nudeln aus Weismehl, sind sie in jedem Fall die bessere Wahl.

Aber: Wird Pasta im Rahmen einer Ernährung verzehrt, die insgesamt einen niedrigen glykämischen Index aufweist, tragen Nudeln nicht zur Fettleibigkeit bei, sondern können sogar noch beim Abnehmen helfen, so eine Studie von 2018 (2) - wobei es hier nicht einmal darauf ankam, ob es Vollkornnudeln waren oder nicht.

*(Der glykämische Index gibt den Einfluss eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel an. Ein hoher glykämischer Index weist darauf hin, dass das entsprechende Lebensmittel den Blutzucker-

und so auch den Insulinspiegel steigen lässt. Ein hoher Insulinspiegel fördert jedoch u. a. die Fetteinlagerung und somit auch Übergewicht bzw. erschwert das [Abnehmen](#).)

Wie viele Kalorien haben Nudeln?

Der Kaloriengehalt pro 100 g gekochte Nudeln (entspricht je nach Nudelform, Marke etc. etwa 40 g trockenen Nudeln) beträgt:

- 140 kcal bei Vollkornnudeln
- 150 kcal bei Weismehlnudeln

Wer nun zu zweit eine 500-g-Packung Spaghetti vernichtet, nimmt pro Person mal eben 875 kcal (Vollkornnudeln) bis 940 kcal (Weismehlnudeln) zu sich, was für eine durchschnittliche Frau bereits die Hälfte des täglichen Energiebedarfs decken würde (bei einem Mann ein Drittel) - wobei noch nicht einmal die Sauce mit eingerechnet ist.

Isst man Nudeln jedoch nicht als Hauptbestandteil einer Mahlzeit, sondern einfach nur z. B. 150 g gekochte Nudeln als Beilage zu einem Gemüsegericht, dann liefern die Nudeln nur um die 210 bis 225 kcal und sind kein Problem.

Wie kann man Nudeln kalorienärmer machen?

Allerdings kommt es auch darauf an, wie man die Nudeln zubereitet, denn es gibt mindestens vier Tricks, die dabei helfen, Nudeln kalorienärmer zu machen bzw. dafür zu sorgen, dass Nudeln eben nicht zu Übergewicht beitragen:

1. Immer Vollkornnudeln wählen
2. Nudeln al dente zubereiten
3. Nudeln abkühlen lassen und am nächsten Tag kalt servieren (z. B. als Nudelsalat) oder am nächsten Tag wieder aufwärmen
4. Keine fettreichen Saucen zu den Nudeln servieren

1. Warum Sie am besten Vollkornnudeln wählen sollten

Die Vorteile von Vollkornnudeln haben wir schon weiter oben angeführt:

- Niedriger GI
- Mehr Vitalstoffe
- Mehr Ballaststoffe

In einer Studie von 2008 zeigte sich, dass ein höherer Verzehr von Vollkornprodukten (drei Portionen pro Tag) mit einem niedrigeren BMI einhergeht(1), was dafür spricht, Nudeln am besten in der Vollkornvariante zu essen.

Allerdings ergab sich dabei, dass Menschen, die gerne Vollkornprodukte essen, auch insgesamt gesünder lebten. Sie rauchten seltener, assen fettärmer und ballaststoffreicher und machten mehr Sport als jene Personen, die lieber Weismehlprodukte zu sich nahmen.

Im März 2016 ergab sich ferner, dass der Verzehr von Vollkornpasta sehr gut sättigt und das Hungergefühl reduziert, was beides natürlich ebenfalls dazu beiträgt, dass man nicht zu viel isst und so sein Gewicht halten kann (3).

Wer also Vollkornpasta in seine insgesamt [gesunde Ernährung](#) einbaut und gerne Sport treibt, wird durch seinen Nudelverzehr sicher nicht dick werden.

2. Warum Sie Nudeln al dente zubereiten sollten

Da der glykämische Index von Nudeln als noch im Rahmen gilt (unter 50, erst GI-Werte von über 50 gelten als hoch), zählen Nudeln zu den niedrigglykämischen Lebensmitteln - aber nur, wenn sie al dente zubereitet werden (2). Weich gekochte Nudeln haben einen GI von 50 bis 55.

Der GI steigt im Verlauf des Kochprozesses, weil die Stärke gelatiniert und auf diese Weise leicht verdaulich wird, was bedeutet, dass sie vom Körper leicht in Zucker aufgespalten werden kann.

3. Warum Sie Nudeln erst abkühlen lassen sollten

Kocht man Nudeln, gelatiniert - wie oben erklärt - die enthaltene Stärke. Sie kann leichter verdaut, also von den Verdauungsenzymen (den Amylasen) leichter gespalten werden, so dass man dann auch mehr Kalorien zu sich nimmt. Im Vergleich zur rohen Nudel steigt somit der GI.

Lässt man die Nudeln nun aber wieder abkühlen (über Nacht im Kühlschrank, besser 24 Stunden bei Temperaturen zwischen -7 und +7 Grad Celsius) bildet sich aus einem Teil der gelatinierten Stärke sog. resistente Stärke.

„Resistent“ heisst sie deshalb, weil sie nun nicht mehr von den Amylasen gespalten und verdaut werden kann und daher auch kaum noch Kalorien liefert. Der GI sinkt wieder etwas. Die resistente Stärke gelangt unverdaut in den Dickdarm, wo sie von den dort ansässigen Darmbakterien fermentiert wird, also sogar präbiotische Wirkung hat (präbiotisch = die Darmflora nährend und unterstützend).

Man könnte also – um diesen Effekt zu nutzen – Nudeln stets am Vortag zubereiten und am nächsten Tag als Nudelsalat servieren. Man kann die Nudeln nach dem nächtlichen Abkühlen aber auch wieder aufwärmen und als warme Mahlzeit zubereiten, da die resistente Stärke (die in diesem Fall retrogradierte Stärke heisst) nicht mehr erneut gelatinieren kann, sondern trotz Erwärmens resistent bleibt.

Allerdings sollten Sie die Nudeln ohne weitere Zutaten, insbesondere ohne Fett im Kühlschrank lagern, da Fett die Retrogradation der Stärke hemmen kann.

4. Keine fettreichen Saucen zu den Nudeln servieren

Natürlich sollte man auch darauf achten, die Nudeln nicht gerade mit einer fettreichen Sauce oder viel fettreichem Käse zu servieren, da diese Zugaben sehr schnell die Kalorienzahl des gesamten Gerichts in die Höhe schnellen lässt. Statt Sahnesauce oder Pesto eignen sich daher frische Gemüsesaucen am besten.

Wie viele Nudeln pro Portion?

Oft kocht man viel zu viele Nudeln, was dann schnell zu einer ungesunden Pasta-Orgie führt, denn dann wird ausser Nudeln mit Sauce kaum etwas anderes gegessen. Besser ist es, einen Salat oder eine Suppe als Vorspeise zu servieren und als Hauptgericht eine kleine Nudelportion mit viel Gemüse und einem Bratling, etwas Tofu, Linsenbällchen oder was auch immer.

Es genügen somit pro Portion etwa 70 g trockene Nudeln bzw. 150 g gekochte Nudeln. Für eine Nudelsuppe benötigt man pro Portion (1/4 Liter) nicht mehr als 20 g trockene Nudeln, also pro Liter ca. 80 g Suppennudeln.

Machen Nudeln dick?

Machen Nudeln nun dick oder nicht? Nudeln machen keinesfalls automatisch dick. Dick macht die Gesamternährungs- und -lebensweise, aber selten ein einzelnes Lebensmittel. Wenn Sie also ab und zu Vollkornnudeln in überschaubaren Mengen begleitet von viel Gemüse oder Salaten essen, wenn Sie die Nudeln al dente zubereiten und die Nudeln evtl. schon am Vortag kochen, um in den Genuss

der dann enthaltenen resistenten Stärke zu gelangen, können Nudeln sogar beim Abnehmen helfen.

Quellen

- (1)Harland JJ, Garton LE, Whole-grain intake as a marker of healthy body weight and adiposity, Public Health Nutr. 2008 Jun;11(6):554-63. Epub 2007 Nov 16
- (2)Chiavaroli L et al., Effect of pasta in the context of low-glycaemic index dietary patterns on body weight and markers of adiposity: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials in adults, BMJ Open. 2018; 8(3): e019438
- (3)Cioffi I et al., Whole-grain pasta reduces appetite and meal-induced thermogenesis acutely: a pilot study, Appl Physiol Nutr Metab, März 2016

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker