

Oma gibt kein Getränk zum Essen

Oma gab nie Trinken zum Essen, erst danach. Oma hat es nie erklärt und ich habe es nie verstanden. Als Kind empfand man die geforderte Abstinenz und Verhaltensregel als typisch alter Mensch - als Strafe, weil man so halt als Erwachsener mit Kindern um gehen muss. Die Vorstellung, zu Omas Essen „im Notfall“ nicht sofort und ganz schnell nachspülen zu können, falls was nicht schmeckt, löste schon im Vorfeld zumindest leichte Erstickungsphantasien aus.

Vor ein paar Wochen habe ich nach einer Antwort gesucht und sie gefunden:

Trinken beim Essen führt dazu, dass man weniger kaut und schneller „hinunter spült“.

Kauen ist wichtig! Durch Kauen entsteht Speichel. Dieser spielt eine große Rolle im Verdauungsprozess. Im Thai Chi gibt es das ganze als „Trockenübung“ Das Kauen wird simuliert, der Mundraum füllt sich mit „gesundem“ Speichel. Dieser wird im Anschluss etappenweise geschluckt. Gründliches Kauen (ca. 30 x pro Bissen) führt zur schnelleren Sättigung. Zerkleinerte Speisen sind im Verdauungsprozess besser zu erschließen und die Bewegung unseres Kaumuskels regt die Magen- und Darmperistaltik an. Trinken füllt den Magen nur kurzfristig und ein Kind das schnell viel trinkt, ist schnell „voll“, geht bald zur Toilette und ist bald wieder hungrig.

Deshalb: Old school; Trinken nach dem Essen! Ist doch ganz einfach.

Markus Burger

Januar 2010