

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
01.10.2026

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

Essen nach der inneren Uhr

Warum der Körper abends anders tickt

Frühstück, Mittag, Abendessen: Nicht nur was, sondern auch wann wir essen, beeinflusst Stoffwechsel und Energiehaushalt. Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus erklärt, warum unser Körper tagsüber anders mit Nahrung umgeht als am Abend – und was gegen späten Heißhunger hilft.

Warum spielt die Uhrzeit beim Essen überhaupt eine Rolle?

Gunnar Mollenhauer: Unser Körper folgt einem festen Tag-Nacht-Rhythmus. Tagsüber sind viele Stoffwechselprozesse darauf ausgerichtet, Nahrung aufzunehmen und Energie bereitzustellen. Nachts stehen dagegen Regeneration und Reparatur im Vordergrund. Entsprechend verändert sich auch die Verarbeitung von Nahrung im Laufe des Tages. Der Körper kann eine Mahlzeit morgens und mittags meist besser verarbeiten als spät am Abend.

Was passiert, wenn wir trotzdem spät und vielleicht auch noch reichlich essen?

Gunnar Mollenhauer: Dann kann der Blutzucker länger erhöht bleiben als nach einer vergleichbaren Mahlzeit am Tag. Auch der Fettstoffwechsel arbeitet abends anders. Der Körper ist zu dieser Zeit weniger darauf eingestellt, Energie unmittelbar zu nutzen. Das heißt allerdings nicht, dass man nach 18 Uhr nichts mehr essen sollte. Entscheidend sind Menge und Zusammensetzung der Mahlzeit. Ein leichtes Abendessen ist etwas anderes als eine große, schwere Mahlzeit kurz vor dem Schlafengehen.

Und was hilft, wenn ausgerechnet abends der Heißhunger kommt?

Gunnar Mollenhauer: Zunächst lohnt sich ein Glas Wasser oder ungesüßter Tee, manchmal steckt schlicht Durst dahinter. Wenn der Hunger bleibt, ist ein kleiner eiweißreicher Snack eine gute Wahl, zum Beispiel Naturjoghurt, Quark, ein Stück Käse oder eine kleine Handvoll Nüsse. Noch besser ist es, tagsüber ausreichend und regelmäßig zu essen. Dann kommt es am Abend oft gar nicht erst zum großen Nachholbedarf.