

Gemüse essen hilft dabei, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten

Datum: 15.11.2022

Original Titel:

The Relationship between Vegetable Intake and Weight Outcomes: A Systematic Review of Cohort Studies

DGP - Wissenschaftler aus Australien recherchierten nach Studien zum Zusammenhang zwischen Gemüseverzehr und Körpergewicht. Dabei zeigten sie: wer mehr Gemüse verzehrte, minderte sein Risiko für Übergewicht und nahm seltener an Gewicht zu. Dies sind gute Gründe, um vermehrt zu Gemüse zu greifen.

Gemüse ist bunt und gesund. Gemüse enthält viele [Vitamine](#), Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Zudem sind die meisten Gemüsesorten wasserreich und kalorienarm. Diätwillige sollten daher besonders viel Gemüse in den Speiseplan integrieren. Wer hochkalorisches auf dem Teller durch mehr Gemüse ersetzt, kann schon viel erreichen.

Wissenschaftler aus Australien gingen der Beziehung zwischen dem Verzehr von Gemüse und der Entwicklung vom Gewicht nun in einer Studie auf den Grund. Sie durchsuchten medizinisch-wissenschaftliche Datenbanken nach Studien, die sich mit dem Zusammenhang von Gemüseverzehr und Gewicht beschäftigten und werteten diese Studien zusammenfassend aus.

Höherer Gemüseverzehr wirkte sich positiv auf das Gewicht aus

Die Wissenschaftler konnten 10 Studien zu dem Thema ausfindig machen. Sechs dieser Studien erfassten, wie sich der Gemüseverzehr von Personen im Zeitverlauf entwickelte. Die Auswertung zeigte folgendes: ein Anstieg des Gemüseverzehrs wirkte sich günstig auf das Gewicht aus und führte dazu, dass Gewicht abgenommen wurde - dies zeigten 2 Studien. Außerdem minderte ein Anstieg des Gemüseverzehrs das Risiko dafür, übergewichtig oder adipös zu werden und im Zeitverlauf zuzunehmen (Ergebnisse von 4 Studien).

Im Gegensatz zu den 6 Studien, die den Gemüseverzehr im Zeitverlauf erfassten, wurde der Gemüseverzehr in den restlichen 4 Studien nur bei Studienbeginn erfasst. Eine dieser Studien zeigte, dass Personen, die 4 oder mehr Portionen Gemüse am Tag aßen, seltener an Gewicht zulegten. Eine weitere Studie kam zu dem Ergebnis, dass sich mehr Gemüse im Speiseplan günstig auf den Taillenumfang auswirkt.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass sich Gemüseverzehr günstig auf die Entwicklung vom Gewicht auswirkt und es deshalb sinnvoll ist, einen vermehrten Verzehr von Gemüse zu empfehlen.

Referenzen:

Nour M, Lutze SA, Grech A, Allman-Farinelli M. The Relationship between Vegetable Intake and Weight Outcomes: A Systematic Review of Cohort Studies. *Nutrients*. 2018 Nov 2;10(11). pii: E1626. doi: 10.3390/nu10111626.

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“