

Intuitives Essen – wie es mit einem Diäterfolg zusammenhängt

Datum: 17.05.2022

Original Titel:

Intuitive eating is associated with weight loss after bariatric surgery in women

DGP – Wissenschaftler analysierten, ob intuitiv, d. h. von Hunger und Sättigung geleitet, zu essen, im Zusammenhang mit einem Gewichtsverlust nach einer gewichtsreduzierenden Operation steht. Sie zeigten, dass dies durchaus der Fall war und Personen, die intuitiver essen, vermutlich mehr Gewicht abnehmen können.

Intuitiv zu essen bedeutet, dann zu essen, wenn der Körper Hunger verspürt. Es klingt simpel, aber doch ist es so, dass viele Menschen diese Eigenschaft verlernt haben. Vielmehr essen wir heute häufig von Emotionen wie Ärger oder Frust geleitet (emotionales Essen). Und auch äußere Reize wie der Geruch oder der Anblick von Lebensmitteln steuern oftmals die Nahrungsaufnahme (externales Essen).

Beeinflusst es den Gewichtsverlust nach einer [Adipositas](#)-Operation, wenn eine Person stärker auf seine körperlichen Signale hört, wenn es um das Essen geht?

Wissenschaftler aus Frankreich interessierten sich in ihrer Studie dafür, ob es einen Zusammenhang zwischen intuitivem Essen und dem Gewichtsverlust nach einer gewichtsreduzierenden Operation (wie z. B. Magenbypass-Operation, Magenband-Operation) gibt.

Für ihre Analyse wendeten die Wissenschaftler einen Fragebogen an, mit dem das Ausmaß an intuitivem Essen bei Frauen, die eine gewichtsreduzierende Operation erhalten hatten, bestimmt werden konnte. Höhere Werte symbolisierten, dass die Frauen intuitiver aßen. 401 Frauen nahmen an der Studie teil. Sie waren im Schnitt 39 Jahre alt und hatten vor der Operation einen durchschnittlichen [Body Mass Index](#) (BMI, Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen im Verhältnis zu seiner Körpergröße) von 45,5. Durch die Operation konnte der BMI auf durchschnittlich 30,5 gesenkt werden (Abnahme des BMIs um $32,7 \pm 12,9$ %).

Höhere Punktwerte bei dem intuitiven Essen standen in einem Zusammenhang mit dem BMI-Verlust

Die Ergebnisse zeigten, dass es einen Zusammenhang zwischen intuitivem Essen und dem Gewichtsverlust gab: mit jedem Anstieg des Gesamtwerts zum intuitiven Essen um einen Punkt, sank der BMI um 2,6 %. Besonders dann, wenn eine Person vermehrt aufgrund von körperlichen statt aus emotionalen Gründen aß, wirkte sich dies positiv aus und stand in einem Zusammenhang mit einer größeren Reduktion des BMIs.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass es wichtig sein könnte, Personen nach einer

gewichtsreduzierenden Operation dahingehend zu schulen, wieder vermehrt auf die körpereigenen Signale Hunger und Sättigung zu hören. Denn intuitiv zu essen könnte sich positiv auf die Gewichtsabnahme nach der Operation auswirken und vermutlich auch dabei helfen, den Gewichtsverlust langfristig aufrechtzuerhalten.

Referenzen:

Nogué M, Nogué E, Molinari N, Macioce V, Avignon A, Sultan A. Intuitive eating is associated with weight loss after bariatric surgery in women. *Am J Clin Nutr.* 2019 Jun 4. pii: nqz046. doi: 10.1093/ajcn/nqz046. [Epub ahead of print]



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“