

## Was hilft, um mehr Gemüse zu essen?

**Datum:** 18.02.2022

**Original Titel:**

Repeated exposure and conditioning strategies for increasing vegetable liking and intake: systematic review and meta-analyses of the published literature

**DGP - Sich gesund zu ernähren kann schwerfallen, wenn man z. B. Gesundes wie Gemüse einfach nicht mag. Was kann helfen, Gemüse zu mögen und dadurch vermehrt zu essen? Dies untersuchten Wissenschaftler aus Großbritannien in der im Folgenden beschriebenen Studie.**

---

Wer dauerhaft Gewicht abnehmen möchte, muss seinen Lebensstil umstellen und sich z. B. gesünder ernähren oder mehr bewegen. Aber was ist überhaupt gesunde Ernährung? Dazu scheiden sich die Geister. Auch wenn viele Lebensmittel kontrovers diskutiert werden, gibt es einige Lebensmittel, die die meisten Menschen als gesund bezeichnen würden. Hierzu zählt insbesondere Gemüse. Gemüse ist nicht nur reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern hat auch wenig Kalorien. Plus – wer viel Gemüse auf dem Teller hat, verzehrt meist weniger von anderen Lebensmitteln wie den Beilagen oder z. B. Fleisch und Co., die in aller Regel mehr Kalorien aufweisen. Sich mit Gemüse satt zu essen ist also gerade für Diätwillige ein besonders guter Trick. Im besten Fall gehören 3 Personen Gemüse täglich auf den Teller und das nicht nur während der Diät, sondern auch darüber hinaus. Denn das ist der Trick bei einer Änderung des Lebensstils – die Änderungen, die zur Gewichtsabnahme führen, sollen ins Fleisch und Blut übergehen, sodass das Gewicht nach der Diät gehalten werden kann. Denn wer zu alten Gewohnheiten zurückkehrt, läuft Gefahr, nach einer Diät schnell wieder zuzunehmen. Was ist nun aber, wenn eine Person kein Gemüse mag? Wie kann bei dieser Person der Gemüseverzehr erhöht werden und erreicht werden, dass diese Person das Gemüse auch mag?

### **Wie wird man zum Gemüse-Liebhaber?**

Mit dieser interessanten Frage beschäftigten sich Wissenschaftler aus Großbritannien. Die Wissenschaftler untersuchten, wie effektiv zwei Strategien – das wiederholte Anbieten und die [Konditionierung](#) – dafür sind, Menschen zu mehr Gemüseverzehr und zum Mögen von Gemüse zu bewegen. Die Wissenschaftler recherchierten nach Studien zu diesem Thema und fanden 43 Stück, die sie dann gemeinsam auswerteten.

### **Wiederholtes Anbieten von Gemüse steigerte den Verzehr**

Die Auswertung ergab Folgendes: Personen, denen Gemüse wiederholt angeboten wurde, mochten das Gemüse eher und aßen auch mehr davon, als Personen, denen das Gemüse nicht wiederholt angeboten wurde.

### **War Gemüse mit etwas Positivem verbunden, wurde es mehr gegessen**

Wenn die beiden Techniken, das wiederholte Anbieten und die [Konditionierung](#), direkt miteinander verglichen wurden, schnitt das Konditionieren besser ab: Personen mochten das Gemüse mehr, wenn sie dazu konditioniert wurden. Konditionieren ist eine Form des Lernens, bei der Reaktionen auf bestimmte Reize erlernt werden. Dies kann z. B. genutzt werden, um erwünschtes Verhalten zu erlernen. Wenn ich z. B. jedes Mal eine Belohnung bekomme, wenn ich Gemüse esse, lerne ich auf diese Weise, Gemüse zu schätzen.

In der Studie wurde das Konditionieren auf 3 verschiedenen Wegen durchgeführt – einmal war es eine positive Geschmackserfahrung, im anderen Fall ein gesteigerter Nährwert der Speise und im dritten Fall eine Belohnung, z. B. in Form von einem geschenkten Lächeln, die als Reize ausgespielt wurden und Lust auf Gemüse machten.

Besonders wirksam erwies sich das Konditionieren durch Belohnung: dies erhöhte den Gemüseverzehr der Personen.

### **Neue Gemüse am besten mit einer Vielzahl von weiteren Gemüsen anbieten**

Weiterführende Analysen beschäftigten sich damit, wie sich eine bislang unbekannte Gemüsesorte gut einführen ließ. Es erwies sich als günstig, das neue Gemüse wiederholt mit einer Vielzahl von anderen Gemüsen anzubieten. Im Gegensatz zu einer Technik, bei der nur ein weiteres Gemüse wiederholt angeboten wurde, erhöhte dies den Verzehr von dem neuen Gemüse und die Möglichkeit, dass es gemocht wurde.

Verschiedene Strategien könnten also dabei helfen, mehr Gemüse zu essen und Gemüse zu mögen. Hilfreich war es, das Gemüse wiederholt anzubieten und gemeinsam mit anderen Gemüsen zur Auswahl zu stellen. Auch Techniken, bei denen der Verzehr von Gemüse mit einer Belohnung wie einem Lächeln verknüpft war, steigerten den Gemüseverzehr. Die Wissenschaftler fordern nun weitere, größere Studien mit gutem Studiendesign, um die gesehenen Erkenntnisse abzusichern.

#### **Referenzen:**

Appleton KM, Hemingway A, Rajska J, Hartwell H. Repeated exposure and conditioning strategies for increasing vegetable liking and intake: systematic review and meta-analyses of the published literature. *Am J Clin Nutr.* 2018 Oct 1;108(4):842-856. doi: 10.1093/ajcn/nqy143.

# 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“