Neue Studie untersucht, ob Personen es korrekt wahrnehmen, wenn sie sich überessen

Datum: 15.11.2022

Original Titel:
The portion size effect: Women demonstrate an awareness of eating more than intended when served larger than normal portions

Die Ergebnisse der hier beschriebenen Studie zeigen, dass Personen durchaus wahrnehmen, wenn sie zu viel essen. Allerdings ist es schwer, die Menge der zu viel verzehrten Lebensmittel richtig einzuschätzen. Dies kann einen Risikofaktor für Übergewicht darstellen, wenn keine adäquate Kompensation für das zu viel an Kalorien im Tagesverlauf erfolgt.

Größere Portionen einer Mahlzeit führen zu einer gesteigerten Nahrungsaufnahme – so viel ist klar. Warum dies so ist, ist allerdings noch nicht eindeutig verstanden. Einige Wissenschaftler vertreten die Auffassung, dass Personen nicht bewusst wahrnehmen, wenn sie aufgrund einer großen Portion mehr als üblich essen.

Können Personen richtig einschätzen ob und wenn ja, wie viel sie sich an einer Portion überessen haben?

Forscher aus Großbritannien widmeten sich dem Thema erneut und führten eine Studie dazu durch. Sie befragten 48 Frauen vor einem Mittagessen dazu, wie viel sie beabsichtigten, von dem Mittagessen, bestehend aus Nudeln mit Tomatensoße, zu essen. Den Frauen wurde entweder eine größere oder eine kleinere Schüssel mit diesem Mittagessen angeboten. Dann wurden sie dazu aufgefordert, sich in einer zweiten Schüssel so viel von dem Essen zu nehmen, wie sie verzehren wollten.

Nachdem die Frauen so viel gegessen hatten, bis sie satt waren, wurden ihnen Bilder von der Menge Mittagessen gezeigt, die sie angegeben hatten, essen zu wollen. Die Forscher baten die Frauen, einzuschätzen, ob sie mehr oder weniger der angegebenen Menge gegessen hatten und wie stark sie die vorab festgelegte Menge über- oder unterschritten hatten.

Die Menge der zu viel verzehrten Nudeln wurde um 25 % unterschätzt

Die Ergebnisse zeigten Folgendes: von den Frauen, denen die größere Schüssel der Nudeln angeboten wurde und die mehr als beabsichtigt aßen, gaben 77 % korrekterweise an, mehr als geplant gegessen zu haben. Allerdings unterschätzen die Frauen das Mehr an Nudeln, was sie verzehrt hatten, um 25 %.

Die Studienergebnisse zeigen, dass Personen durchaus wahrnehmen, wenn sie mehr als beabsichtigt gegessen haben, allerdings schätzen sie die zusätzlich zugeführte Menge an Lebensmitteln nicht

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

richtig ein und unterschätzen diese eher. Dies könnte auf lange Sicht zu Übergewicht führen, wenn keine korrekte Kompensation für die richtige Menge an zu viel verzehrten Kalorien im Tagesverlauf erfolgt.

Referenzen:

Keenan GS, Childs L, Rogers PJ, Hetherington MM, Brunstrom JM. The portion size effect: Women demonstrate an awareness of eating more than intended when served larger than normal portions. Appetite. 2018 Jul 1;126:54-60. doi: 10.1016/j.appet.2018.03.009. Epub 2018 Mar 12.

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

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“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom