Stark verarbeitete Lebensmittel und Esssucht

Datum: 24.01.2023

Original Titel:
Exploring the consumption of ultra-processed foods and its association with food addiction in overweight children

DGP – **Forscher aus Brasilien untersuchten, ob stark verarbeitete Lebensmittel bei Kindern eine Esssucht fördern. Viele der von den Forschern analysierten Kinder zeigten Anzeichen einer Esssucht – bei 24 % der Kinder wurde gar die Diagnose Esssucht gestellt. Besonders Kekse und Würstchen, als zwei stark verarbeitete Lebensmittel, standen im Zusammenhang mit der Esssucht.**

Eine Esssucht ist eine Form der Essstörung. Betroffene sind süchtig nach Lebensmitteln. Dies führt zu Essattacken, bei denen sehr große Mengen Nahrung verzehrt werden. Einige Forscher vermuten, dass besonders hochverarbeite Lebensmittel eine Esssucht begünstigen könnten. Denn diese aktivieren im besonderen Maße die Belohnungs-Areale in unserem Gehirn. Forscher aus Brasilien gingen in ihrer Studie der Frage nach, ob und wenn ja, wie sich der Verzehr von hochverarbeiteten Lebensmitteln auf eine Esssucht bei Kindern auswirkt.

Die Forscher schlossen 139 übergewichtige Kinder im Alter von 9 bis 11 Jahren in ihre Studie ein. Mit einem speziellen Fragebogen erfassten die Forscher, ob bei den Kindern Elemente einer Esssucht nachweisbar waren. Über Ernährungsfragebögen ermittelten die Forscher, welche Nahrung die Kinder verzehrten und welchen Verarbeitungsgrad diese aufwies.

Fast alle Kinder wiesen mindestens ein Anzeichen für eine Esssucht auf

95 % der Kinder wiesen mindestens 1 von 7 Elementen, die eine Esssucht kennzeichnen, auf. Bei knapp einem Viertel der Kinder (24 %) konnte eine Esssucht identifiziert werden. Die Ergebnisse zeigten eine Tendenz dazu, dass die Kinder mit Esssucht häufiger zugesetzten Zucker und ultrahochverarbeitete Lebensmittel konsumierten. Spezielle Analysen zeigten zudem, dass besonders der Verzehr von Keksen und Würstchen im Zusammenhang mit der Esssucht der Kinder stand.

Zusammenfassend zeigten erschreckend viele übergewichtige Kinder (95 %) mindestens 1 von 7 Anzeichen einer Esssucht. Für Kekse und Würstchen, als zwei stark verarbeitete Lebensmittel, konnte ein Zusammenhang mit der Esssucht aufgezeigt werden.

Referenzen:

Filgueiras AR, Pires de Almeida VB, Koch Nogueira PC, Alvares Domene SM, Eduardo da Silva C, Sesso R, Sawaya AL. Exploring the consumption of ultra-processed foods and its association with food addiction in overweight children. Appetite. 2019 Apr 1;135:137-145. doi: 10.1016/j.appet.2018.11.005. Epub 2018 Nov 12.

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