

Unzureichendes Kauen von Speisen könnte Übergewicht begünstigen

Datum: 03.05.2022

Original Titel:

Stress-related laboratory eating behavior in adults with obesity and healthy weight

DGP - Deutsche Wissenschaftler untersuchten die Kaugeschwindigkeit von stark übergewichtigen und normalgewichtigen Personen in einer Stresssituation und in Ruhe. Dabei zeigte sich, dass die übergewichtigen Personen die Speisen in beiden Situation weniger lange kauten. Dies lässt vermuten, dass unzureichendes Kauen von Speisen Übergewicht begünstigen könnte.

Wissenschaftler aus Mainz und Dresden interessierten sich in ihrer Studie für den Einfluss von Stress auf das Ernährungsverhalten. Dabei führten sie Untersuchungen mit normal- und stark übergewichtigen (= adipösen) Personen durch. Bei allen Studienteilnehmern wurden die Menge der verzehrten Nahrung und die Kaugeschwindigkeit in 2 verschiedenen Situationen erfasst - und zwar in Ruhe und nachdem die Teilnehmer einer akuten Stresssituation ausgesetzt waren. Um den Effekt der Stresssituation sehr genau beurteilen zu können, maßen die Wissenschaftler den Gehalt von [Kortison](#) im Speichel (mehr [Kortison](#) deutet auf mehr Stress hin) und befragten die Personen mit zwei verschiedenen Fragebögen zu ihrem Befinden. Die Tests fanden an zwei verschiedenen Tagen statt. Die Mahlzeiten wurden den Studienteilnehmern dabei im Untersuchungslabor zur Verfügung gestellt.

An der Studie nahmen 28 Männer und Frauen mit [Adipositas](#) teil ([Body Mass Index](#) (BMI): $32,76 \pm 2,25$) sowie 28 Männer und Frauen mit Normalgewicht (BMI: $22,58 \pm 2,04$).

Adipöse Personen kauten ihre Speisen weniger als normalgewichtige Personen

Der Test zeigte Folgendes: Sowohl in Ruhe als auch nach der Stresssituation kauten die adipösen Personen die angebotenen Speisen weniger als die normalgewichtigen Personen. Alle Studienteilnehmer kauten die Speisen häufiger, wenn sie einer Stresssituation ausgesetzt waren im Vergleich zu der Situation, in der sie sich in Ruhe befanden. Normalgewichtige und adipöse Personen aßen gleich viel von den angebotenen Speisen.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten Folgendes anhand von diesen Ergebnissen: dass die adipösen Personen die Speisen in beiden Situationen weniger kauten als die normalgewichtigen Personen, könnte ein Anzeichen dafür sein, dass unzureichendes Kauen von Speisen übergewichtsfördernd ist. Denn ausreichendes Kauen ist wichtig, um das Gefühl der Sättigung wahrnehmen zu können und damit davor geschützt zu sein, mehr zu essen, als benötigt wird. Weiterhin könnte die erhöhte Kaufrequenz nach der Stresssituation darauf hinweisen, dass Personen vermehrtes Kauen als Strategie zur Stressminderung anwenden.

Referenzen:

Herhaus B, Päßler S, Petrowski K. Stress-related laboratory eating behavior in adults with obesity and healthy weight. *Physiol Behav.* 2018 Nov 1;196:150-157. doi: 10.1016/j.physbeh.2018.08.018. Epub 2018 Aug 29.

DCG DeutschesGesundheitsPortal

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“