

08.04.2014 - 08:00 Uhr

## Übergewichtige sind rascher satt als Normalgewichtige

Bern (ots) -

Übergewichtige brauchen weniger Zeit als Normalgewichtige, um sich satt zu fühlen. Trotzdem nehmen sie mehr Kalorien auf. Das grössere Esstempo könnte gemäss einer vom Schweizerischen Nationalfonds (SNF) geförderten Studie beim Übergewicht eine wichtige Rolle spielen.

Seit 1980 hat sich die Zahl der Übergewichtigen weltweit verdoppelt. Wer den Vormarsch dieser Pandemie aufhalten möchte, ist auf genauere Kenntnisse der Entstehung von Übergewicht angewiesen. Mit diesem Ziel vor Augen hat eine Forschungsgruppe um Christoph Beglinger vom Universitätsspital Basel das Völlegefühl bei Normal- und Übergewichtigen verglichen. In ihrer Studie (\*) kommen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zum Schluss, dass Übergewichtige schneller essen: Sie brauchen weniger Zeit als Normalgewichtige, um sich satt zu fühlen, nehmen aber trotz der kürzeren Zeitspanne, die sie für die Nahrungsaufnahme aufwenden, mehr Kalorien zu sich.

Bis sich das Völlegefühl meldet

Das Team um Beglinger hat zwanzig Normal- und zwanzig Übergewichtige gebeten, morgens auf nüchternen Magen ein Ernährungsgetränk zu sich zu nehmen. Die Probandinnen und Probanden durften so viel und so schnell trinken, wie sie wollten, und kreuzten alle drei Minuten an, wie satt sie sich fühlten. Im Schnitt gaben Übergewichtige schon nach zehn Minuten an, satt zu sein, fast vier Minuten früher als Normalgewichtige. Doch in diesen zehn Minuten konsumierten sie durchschnittlich ungefähr 85 statt wie die Normalgewichtigen nur etwa 50 Kilokalorien pro Minute. So nahmen sie trotz der kürzeren Zeitspanne der Nahrungsaufnahme etwa 140 Kilokalorien mehr zu sich, bevor sich ihr Völlegefühl meldete.

Langsam essen

"Schon 100 tägliche Kilokalorien über der empfohlenen Menge können zur Gewichtszunahme führen", schreiben die Forschenden in ihrer Studie. "Deshalb ist das hohe Esstempo ein Faktor, der möglicherweise zum Übergewicht beiträgt." Und auch wenn es schwierig ist, das Essverhalten zu ändern, so deuten die neuen Resultate darauf hin, dass in diese Richtung zielende Therapien richtig liegen. "Langsam essen ist nicht nur gesund, es dürfte auch beim Abnehmen helfen", sagt Beglinger.

(\*) Anne C. Meyer-Gerspach, Bettina Wölnerhanssen, Bettina Beglinger, Falk Nessenius, Marylin Napitupulu, Felix H. Schulte, Robert E. Steinert and Christoph Beglinger (2014). Gastric and intestinal satiation in obese and normal weight healthy people. *Physiology & Behavior* online. doi: 10.1016/j.physbeh.2014.02.043 (Für Medienvertreter als PDF-Datei unter folgender E-Mail-Adresse beim SNF erhältlich: com@snf.ch)

Kontakt:

Prof. Dr. Christoph Beglinger  
Departement Biomedizin  
Universitätsspital Basel  
Hebelstrasse 20  
CH - 4031 Basel  
Tel.: +41 61 328 61 75  
E-Mail: christoph.beglinger@usb.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100002863/100754218> abgerufen werden.