
Hungergefühl schulen ist die beste Diät

Statt sich einer Diät mit unsicheren Erfolgschancen zu unterziehen, könnte in Zukunft das Training des eigenen Hungergefühls ein Schlüssel zum nachhaltigen Abnehmen sein. Diese Vermutung lässt eine Studie von Wissenschaftlern der Universität Florenz zu.

149 Teilnehmer wurden sieben Wochen darin geschult, ein Gespür für aufkommenden Hunger zu entwickeln, indem sie z. B. darauf achten, wann sich ihr Magen leer anfühlt. Statt sich an vorgegebene Essenszeiten zu halten, sollten sie nur dann essen, wenn sie bewusst Hunger verspürten.

Die Teilnehmer wurden in Übergewichtige mit einem Body-Mass-Index über 25 und Normalgewichtige unterteilt. Für beide Gruppen gab es jeweils eine Kontrollgruppe, die nicht auf ihr Hungergefühl trainiert war. Allen Teilnehmern wurde vor Beginn der Untersuchung empfohlen, mehr Obst und Gemüse zu essen und sich jeden Tag eine halbe Stunde zu bewegen. Nach einer Studiendauer von fünf Monaten zeigte sich, dass die übergewichtigen Teilnehmer mit trainiertem Hungergefühl durchschnittlich 6,7 Kilogramm Gewicht verloren hatten. Auch ihre tägliche Energieaufnahme lag signifikant niedriger.

In der Gruppe der trainierten Normalgewichtigen blieb das Körpergewicht dagegen konstant. Die Forscher vermuten, dass bei stark Übergewichtigen die natürliche Regulation von Hunger und Sättigung verloren gegangen ist. Diese Störung entsteht durch externe Faktoren wie etwa ständig verfügbare Mahlzeiten, die häufig zur Nahrungsaufnahme ohne wirklichen Hunger verleiten. Durch bewusstes Beobachten der Hungersymptome kann die gestörte Regulation wieder normalisiert werden.

Diese These bestätigt sich auch durch eine Befragung der Teilnehmer, mehrere Jahre nach Abschluss der Studie. Diejenigen, die ihr Hungergefühl weiterhin bewusst trainierten und verinnerlicht hatten, nahmen auch kontinuierlich weiter ab. Dagegen hatten die Personen wieder zugenommen, die in ihre alten, von außen gesteuerten Essgewohnheiten zurückfielen.

Quelle: aid Presseinfo (Jürgen Beckhoff) vom 17.02.2010
Bildquelle: aboutpixel.de / hungry © Jörg Kleinschmidt