

Achtsames Essen beschert Diäterfolge

Datum: 30.12.2021

Original Titel:

A combined mindfulness-prolonged chewing intervention reduces body weight, food craving, and emotional eating

MedWiss - Ein Programm, dass Teilnehmer zu achtsameren Essen und vermehrtem Kauen von Speisen animierte, bescherte den Teilnehmern gute Abnehmerfolge und trug dazu bei, dass die Teilnehmer wieder intuitiver aßen, statt von Emotionen oder Reizen geleitet zu sein.

Um dauerhaft abzunehmen, ist es wichtig, hartnäckige nachteilige Essverhalten abzulegen – dies erfolgt bei Diäten meist aber nicht. Unter nachteiligen Essverhalten versteht man z. B., wenn eine Person aufgrund von Emotionen wie Ärger, Einsamkeit oder auch Vergnügen isst (emotionales Essen) oder wenn das Essen durch Reize aus der Umgebung wie Geruch und Aussehen von Speisen gesteuert wird (externales Essen). Im Gegensatz dazu wird beispielsweise intuitives Essen als gutes Essverhalten eingestuft. Personen, die intuitiv essen, hören beim Essen auf die Signale ihres Körper. Bei Hunger wird gegessen – bis die natürliche Sättigung eintritt.

Achtsames Essen beinhaltet, langsamer zu essen und die Wirkung vom Essen auf den Körper wahrzunehmen

Achtsamkeits-basierte Strategien zum Abnehmen legen den Fokus nicht auf ein bestimmtes Diät-Ziel, sondern konzentrieren sich auf den Prozess des Essens selbst. Ziel ist es, dass Personen achtsamer und langsamer essen und deutlicher erkennen, welche Wirkung das Essen auf ihren Körper hat. Dies allein führt oftmals schon dazu, dass weniger gegessen wird. Vor allem aber könnte es verhindern, dass Personen nur aus Verlangen oder aufgrund von Stress essen.

Salzburger Wissenschaftler untersuchten die Auswirkungen von Achtsamkeit und einem Kautraining

Wissenschaftler aus Salzburg untersuchten nun den Effekt von Achtsamkeit auf das Abnehmen in einer wissenschaftlichen Studie. Sie gewannen 46 Teilnehmer für ihre Studie. 23 Personen nahmen an 4 Sitzungen teilnahmen, bei denen Achtsamkeit erlernt wurde. Wichtiger Bestandteil der Studie war auch ein Kautraining. Dabei wurde den Teilnehmern vermittelt, wie wichtig ein ausreichendes und langes Kauen von Speisen ist – und dass dies v.a. auch ermöglicht, dass Gefühl von Sättigung wieder deutlicher wahrzunehmen. Die anderen 23 Personen bekamen keine Behandlung und dienten als Vergleichsgruppe.

Achtsam zu essen und die Speisen länger zu kauen, bewirkte einen Gewichtsverlust

Nach 8 Wochen zeigten sich folgende Ergebnisse: Personen, die die Achtsamkeit erlernt hatten und zu einem längeren Kauen von Speisen animiert wurden, hatten Gewicht abgenommen, was sich an einem reduzierten *Body Mass Index* (kurz BMI) zeigte. Dieser Gewichtsverlust war auch noch weitere 4 Wochen nach dem Ende der Studie erkennbar.

Weniger Essen aufgrund von Gelüsten, Emotionen und äußeren Reizen

Nachteilige Essverhalten wie Essen aufgrund von Gelüsten, emotionales Essen und externes Essen waren vermindert. Im Gegensatz dazu nahm intuitives Essen zu.

Die Studienergebnisse zeigen, dass die Übungen zur Achtsamkeit gemeinsam mit dem Kaustraining positive Effekte bei den Teilnehmern bewirkten. Die Teilnehmer nahmen Gewicht ab und verbesserten ihr Ernährungsverhalten. Statt aufgrund von Emotionen oder Reizen zu essen, erlernten die Teilnehmer wieder vermehrt auf die körpereigenen Signale Hunger und Sättigung zu hören. Beide Aspekte, Achtsamkeit und vermehrtes Kauen, könnten Programme zur Gewichtsabnahme bereichern und den Fokus der Patienten statt auf die Kalorienreduktion hin zur Freude am Essen und dem Geschmack von Speisen richten.

Referenzen:

Schnepper R, Richard A, Wilhelm FH, Blechert J. A combined mindfulness-prolonged chewing intervention reduces body weight, food craving, and emotional eating. *J Consult Clin Psychol.* 2019 Jan;87(1):106-111. doi: 10.1037/ccp0000361.