

Die alte, neue Debatte: 3 oder 6 Mahlzeiten?

Datum: 27.05.2019

Original Titel:

Does increasing meal frequency improve weight loss and some biochemical parameters in overweight/obese females?

MedWiss – Die Ergebnisse dieser kleinen Studie zeigten, dass es keine Rolle für das Abnehmen spielt, ob eine Person 3 oder 6 Mahlzeiten am Tag verzehrt. Auch auf weitere Messwerte der Herz-Kreislauf-Gesundheit (mit Ausnahme des Nüchtern-Insulins) nahm die Mahlzeitenhäufigkeit keinen Einfluss.

Wie viele Mahlzeiten am Tag sind optimal? 3? 5? Oder gar noch mehr? Bislang ist weder klar, ob es einen Unterschied für die Gesundheit des Menschen spielt, wie viele Mahlzeiten am Tag verzehrt werden noch ob es das Abnehmen begünstigt, wenn sich eine Person an eine feste Anzahl von Mahlzeiten hält. Studien zeigen, dass 3 Mahlzeiten am Tag beispielsweise den Vorteil bieten, dass weniger ungesunde Snacks zwischendurch verzehrt werden. Hingegen halten mehrere Mahlzeiten am Tag den Blutzuckerspiegel einer Person gleichmäßiger.

Spielt die Mahlzeitenhäufigkeit eine Rolle beim Abnehmen?

Wissenschaftler widmeten sich der Frage nach der optimalen Anzahl von Mahlzeiten am Tag nun mit einer Studie. Sie untersuchten, ob die Mahlzeitenhäufigkeit den Gewichtsverlust, die Körperzusammensetzung und einige Messwerte der Herz-Kreislauf-Gesundheit (Blutfette, Blutzucker) bei übergewichtigen oder adipösen (= stark übergewichtigen) Frauen beeinflusst.

Die Wissenschaftler gewannen 65 Frauen für ihre Studie. Für 3 Monate lag nahmen die Frauen an einem Diätprogramm teil, bei dem sie ca. 10 % weniger Kalorien verzehrten als üblich. Die Frauen wurden auf zwei verschiedene Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe der Frauen sollte 3 Mahlzeiten am Tag konsumieren, die andere Gruppe 6 Mahlzeiten am Tag.

Keine Unterschiede beim Abnehmen, je nachdem ob die Frauen 3- oder 6-mal am Tag aßen

Nur 47 Frauen beendeten die Studie. Frauen aus beiden Gruppen erzielten Diäterfolge – ihr Gewicht, *Body Mass Index* (BMI) und Taillenumfang nahm ab. Außerdem reduzierten alle Frauen ihren Körperfettgehalt. Es gab aber keine Unterschiede beim Abnehmen und den Verbesserungen der Körperzusammensetzung, je nachdem ob die Frauen 3 oder 6 Mahlzeiten am Tag verzehrten. Bei den Frauen, die 6 Mahlzeiten am Tag aßen, besserten sich die Nüchtern-Insulinwerte allerdings deutlicher als bei den Frauen, die 3 Mahlzeiten am Tag aßen.

Schlussfolgernd zeigen diese Ergebnisse, dass es keine Unterschiede für den Gewichtsverlust spielt, ob bei einer Diät 3 oder 6 Mahlzeiten pro Tag verzehrt werden. Denn mit beiden Formen der Diät erzielten übergewichtige Frauen Diäterfolge. Auch zeigte sich, dass mit Ausnahme des Nüchtern-Insulins keine weiteren Messwerte der Herz-Kreislauf-Gesundheit durch die Mahlzeitenhäufigkeit beeinflusst wurden.

Personen, die gerne abnehmen möchten, müssen sich demnach nicht streng an eine bestimmte Häufigkeit von Mahlzeiten am Tag halten, sondern können gemäß ihren individuellen Vorlieben weniger oder mehr Mahlzeiten in ihren Tagesablauf integrieren.

Referenzen:

Yildiran H, Mercanligil SM. Does increasing meal frequency improve weight loss and some biochemical parameters in overweight/obese females? Nutr Hosp. 2019 Mar 7;36(1):66-72. doi: 10.20960/nh.2191.