

Doggy Bags gegen Übergewicht

Datum: 08.08.2018

Original Titel:

Doggy bags and downsizing: Packaging uneaten food to go after a meal attenuates the portion size effect in women

Frauen, denen ein *Doggy Bag* zur Verstaung von Essensresten angeboten wurde, aßen im Vergleich zu Frauen, denen dies nicht angeboten wurde, weniger. Auf diesem Wege verzehrten die Frauen bei einer größeren Portionsgröße eines Gerichts nicht mehr als bei einer kleinen Portion und schonten somit ihr Kalorienkonto.

Untersuchungen haben gezeigt, dass mehr gegessen wird und damit auch mehr Kalorien verzehrt werden, wenn Portionen im Restaurant sehr groß sind. Unklar ist, wie diesem Impuls entgegengewirkt werden kann, um damit zu hindern, dass Personen bei großen Gerichten viel zu viel essen.

***Doggy Bags* wissenschaftlich untersucht**

Ein 4-köpfiges US-amerikanisches Forscherteam untersuchte passend zu diesem Thema in ihrer Studie, ob der Einfluss der Portionsgröße auf das Essverhalten durch das Anbieten eines sogenannten *Doggy Bags* modifiziert werden kann. Die Bezeichnung *Doggy Bag* beschreibt Behälter, mit denen übrig gebliebene Reste einer bestellten Mahlzeit mit nach Hause genommen werden können.

Versuch mit unterschiedlichen Portionsgrößen und mit und ohne die Möglichkeit, Essenreste mit nach Hause nehmen zu können

An der Studie nahmen 53 Frauen teil. Die Frauen aus der Interventionsgruppe wurden vor jeder Mahlzeit darüber informiert, dass eventuell vorhandene Reste vom Essen nach der Mahlzeit eingepackt werden. Den Frauen aus der Kontrollgruppe wurde diese Möglichkeit nicht eingeräumt. Im Laufe der Studie wechselte die Gruppenzugehörigkeit der Frauen, sodass jede Frau einmal der Interventionsgruppe und einmal der Kontrollgruppe angehörte. Die Frauen kamen über die Dauer von 4 Wochen jeweils an einem Abend der Woche in die Forschungsinstitution, um dort ein Abendessen einzunehmen. Das Abendessen bestand jeweils aus 5 Komponenten. Die Portionsgröße der 5 Komponenten variierte zwischen 100 %, 125 %, 150 % und 175 % der ursprünglichen Größe.

Das Anbieten eines *Doggy Bags* minderte die Lebensmittel- und Kalorienzufuhr

In der Kontrollgruppe konnte gezeigt werden, dass ein Anstieg der Portionsgröße zu einem erheblichen Anstieg der verzehrten Nahrungsmenge führte. Für jede 100 g Nahrungsmittel, die der Portion additiv zugeführt wurde, aßen die Frauen im Schnitt 64 ± 12 g mehr und nahmen dadurch auch 90 ± 19 Kalorien mehr auf. Im Vergleich dazu verzehrten die Frauen aus der Interventionsgruppe, denen der *Doggy Bag* angeboten wurde, für jedes Plus an angebotener Nahrung nur 17 ± 12 g bzw. 19 ± 18 mehr an Nahrung und Kalorien. Damit unterschied sich ihre Lebensmittel- und Kalorienzufuhr nicht messbar von der bei einer kleineren Portionsgröße.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Behälter, mit denen übrig gebliebene Reste einer Mahlzeit mit nach Hause genommen werden können, ein wichtiges und einfaches Mittel sein könnten, um zu verhindern, dass Menschen sich bei großen Portionsgrößen überessen. Dies wiederum könnte helfen, um die weitere Verbreitung von Übergewicht in der Bevölkerung zu mindern.

Referenzen:

Zuraikat FM, Roe LS, Smethers AD, Rolls BJ. Doggy bags and downsizing: Packaging uneaten food to go after a meal attenuates the portion size effect in women. *Appetite*. 2018 Jul 7;129:162-170. doi: 10.1016/j.appet.2018.07.009. [Epub ahead of print]