

Frustessen schadet dem Diäterfolg

Datum: 01.10.2018

Original Titel:

Features and Trajectories of Eating Behavior in Weight-Loss Maintenance: Results from the German Weight Control Registry

MedWiss - Eine Analyse der Daten des Deutschen Gewichtskontrollregister zeigte, dass ein gewisses Maß an gezügeltem Essen wichtig sein könnte, um Gewicht abzunehmen und den Diäterfolg zu halten. Ein größerer Hang zu emotionalem oder externalem Essen hingegen könnte eine erneute Zunahme von Gewicht begünstigen.

Es ist unumstritten eine Herausforderung, nach einem Gewichtsverlust das einmal abgenommene Gewicht nicht wieder zuzunehmen. Die Forschung auf diesem Thema steht noch vor vielen Fragen. In Deutschland wird im Deutschen Gewichtskontrollregister nach Antworten gesucht, wie ein Gewichtsverlust langfristig aufrechterhalten kann.

Gezügeltes und enthemmtes Essen sind wichtige Determinanten des Essverhaltens

In einer aktuellen Studie beschäftigten sich Wissenschaftler nun mit den Auswirkungen von gezügeltem und enthemmten Essen auf die langfristige Aufrechterhaltung eines Gewichtsverlusts. Beim gezügelten Essen handelt es sich um ein Verhaltensmuster, bei dem die Nahrungsaufnahme bewusst eingeschränkt wird. Die Entscheidung darüber, wann oder was gegessen wird, beruht nicht mehr auf dem Hunger- oder Sättigungsgefühl, sondern erfolgt durch gedankliche Kontrolle. Wenn hingegen enthemmt gegessen wird, ist dies gedankliche Kontrolle nicht mehr vorhanden – es wird dann oft mehr gegessen als üblich oder sogar übermäßig viel. Eine Enthemmung des Essens beruht meist auf emotionalem oder externalem Essen. Beim emotionalen Essen erfolgt das Essen aufgrund von bestimmten emotionalen Reizen oder Zuständen wie z. B. Ärger, Einsamkeit, aber auch Vergnügen. Externales Essen hingegen wird durch Reize aus der Umgebung gesteuert wie z. B. Geruch oder Anblick von Lebensmitteln.

Analyse von Personen mit stabilem oder nicht stabilem Gewicht

In der Studie wurden 440 Teilnehmer des Deutschen Gewichtskontrollregister untersucht, die alle erfolgreich Gewicht abgenommen und diesen Gewichtsverlust aufrechterhalten hatten. Alle Teilnehmer füllten einen Fragebogen aus, mit dem ihr Ausmaß von gezügeltem, emotionalem und externalem Essen abgefragt wurde. Je nachdem, ob die Personen in den darauffolgenden 2 Jahren ihr Gewicht stabil gehalten hatten oder nicht, wurden sie in zwei Gruppen aufgeteilt. 280 Personen wiesen einen stabilen Gewichtsverlust auf und wurden Gruppe A zugeordnet. Bei den restlichen 160 Personen war das Gewicht nicht stabil – sie wurden der Gruppe B zugeordnet. Die Wissenschaftler untersuchten dann, ob sich die beiden Gruppen in ihrem Essverhalten unterschieden. Zum weiteren Vergleich wurde außerdem eine Kontrollgruppe aus der Allgemeinbevölkerung herangezogen.

Emotionales und externales Essen könnten Gewichtszunahme begünstigen

Die Auswertung zeigte, dass alle 440 Teilnehmer mit erfolgreichem Gewichtsverlust höhere Werte

beim gezügeltem und emotionalem Essen als die Kontrollgruppe aus der Allgemeinbevölkerung aufwiesen. Personen aus Gruppe A wiesen bei Beginn der Studie allerdings weniger höhere Werte beim gezügelten, emotionalen und auch externalen Essen auf als die Personen aus der Gruppe B. Im Laufe der 2 Jahre nahm das Ausmaß an gezügeltem Essen bei Personen aus den beiden Gruppen A und B ab, blieb aber immer noch höher als in der Allgemeinbevölkerung. Interessanterweise blieben die Werte für emotionales und externales Essen bei den Personen aus Gruppe A stabil, hingegen nahmen sie in Gruppe B zu.

Die deutschen Wissenschaftler schlussfolgerten folgende 2 Sachen anhand dieser Ergebnisse: zum einen schien ein gewisses Maß an gezügeltem Essen notwendig zu sein, um eine Gewichtsabnahme und eine nachfolgende Aufrechterhaltung des Gewichtsverlusts zu erreichen. Höhere Werte beim emotionalen und externalen Essen hingegen schienen diesen Erfolgen entgegenzuwirken und eine Gewichtszunahme zu fördern.

Referenzen:

Neumann M, Holzapfel C, Müller A, Hilbert A, Crosby RD, de Zwaan M. Features and Trajectories of Eating Behavior in Weight-Loss Maintenance: Results from the German Weight Control Registry. *Obesity* (Silver Spring). 2018 Sep;26(9):1501-1508. doi: 10.1002/oby.22270.