

Gemüse- und Obstverzehr steht mit niedrigerem Körpergewicht im Zusammenhang

Datum: 04.04.2018

Original Titel:

The relationship between health eating and overweight/obesity in Canada: cross-sectional study using the CCHS

In Deutschland werden Empfehlungen zur Zufuhr von Nährstoffen und Lebensmitteln von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) herausgegeben. In den 10 Regeln der DGE ist einfach und verständlich zusammengefasst, was die wichtigsten Grundpfeiler einer gesunden und ausgewogenen Ernährung sind. Während die 10 Regeln der DGE einen groben Überblick über eine gesunde Ernährung geben, werden mit der Ernährungspyramide der DGE bereits spezifischere Empfehlungen, auch zur quantitativen Lebensmittelauswahl, gegeben. Ähnlich wie in Deutschland existiert auch in Kanada eine solche Ernährungspyramide. Die kanadische Ernährungspyramide zielt ebenso darauf ab, die kanadische Bevölkerung über gesunde Lebensmittel zu informieren und eine Orientierung zu geben, wie häufig bestimmte Lebensmittel verzehrt werden sollten.

Kanadische Wissenschaftler haben nun untersucht, ob es einen Zusammenhang zwischen der Einhaltung der Empfehlungen der kanadischen Ernährungspyramide und der Entstehung von Übergewicht (*Body Mass Index* (BMI) ≥ 25) oder Adipositas (BMI ≥ 30) gibt.

Die Wissenschaftler griffen dafür auf Daten von 24-Stunden-Ernährungsprotokollen zurück, bei denen Teilnehmer aus ihrer Erinnerung heraus alle in den vergangenen 24 Stunden verzehrten Lebensmittel und Getränke dokumentieren. Die Wissenschaftler legten dabei den Fokus auf die Einhaltung der Empfehlungen aus 4 Lebensmittelgruppen: Getreideprodukte, Gemüse und Obst, Milch und Milchalternativen sowie Fleisch und Fleischalternativen. Die 24-Stunden-Ernährungsprotokolle standen von 6202 Personen im Alter von 18 bis 65 Jahren zur Verfügung.

Die Auswertung der Ergebnisse zeigte, dass die Personen, die die Empfehlungen für Gemüse und Obst erreichten, einen niedrigeren BMI aufwiesen. Anders verhielt es sich bei den Personen, die die Empfehlungen für Fleisch und Fleischalternativen erreichten. Bei diesen Personen konnte ein höherer BMI verzeichnet werden. Die Zusammenhänge konnten sowohl für alle Teilnehmer gesehen werden als auch für die Teilnehmer, die bereits unter Übergewicht oder Adipositas litten. Für die anderen beiden Lebensmittelgruppen (Getreide, Milch und Milchalternativen) konnten keine Zusammenhänge gesehen werden.

Die Ergebnisse deuten damit auf einen Zusammenhang zwischen der Einhaltung der Lebensmittelempfehlungen und dem BMI der Teilnehmer hin. Gemüse und Obst standen im Zusammenhang mit einem niedrigeren BMI, Fleisch und Fleischalternativen hingegen mit einem höherem BMI. Weitere Studienergebnisse, die diesen Zusammenhang untersuchen, müssen nun abgewartet werden, um eindeutigere Schlussfolgerungen ziehen zu können.

Referenzen:

So, H., McLaren, L., and Currie, G. C. (2017) The relationship between health eating and overweight/obesity in Canada: cross-sectional study using the CCHS. *Obesity Science & Practice*, 3: 399–406