

Gemüse essen hilft dabei, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten

Datum: 22.11.2022

Original Titel:

The Relationship between Vegetable Intake and Weight Outcomes: A Systematic Review of Cohort Studies

MedWiss - Wissenschaftler aus Australien recherchierten nach Studien zum Zusammenhang zwischen Gemüseverzehr und Körpergewicht. Dabei zeigten sie: wer mehr Gemüse verzehrte, minderte sein Risiko für Übergewicht und nahm seltener an Gewicht zu. Dies sind gute Gründe, um vermehrt zu Gemüse zu greifen.

Gemüse ist bunt und gesund. Gemüse enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Zudem sind die meisten Gemüsesorten wasserreich und kalorienarm. Diätwillige sollten daher besonders viel Gemüse in den Speiseplan integrieren. Wer hochkalorisches auf dem Teller durch mehr Gemüse ersetzt, kann schon viel erreichen.

Wissenschaftler aus Australien gingen der Beziehung zwischen dem Verzehr von Gemüse und der Entwicklung vom Gewicht nun in einer Studie auf den Grund. Sie durchsuchten medizinisch-wissenschaftliche Datenbanken nach Studien, die sich mit dem Zusammenhang von Gemüseverzehr und Gewicht beschäftigten und werteten diese Studien zusammenfassend aus.

Höherer Gemüseverzehr wirkte sich positiv auf das Gewicht aus

Die Wissenschaftler konnten 10 Studien zu dem Thema ausfindig machen. Sechs dieser Studien erfassten, wie sich der Gemüseverzehr von Personen im Zeitverlauf entwickelte. Die Auswertung zeigte folgendes: ein Anstieg des Gemüseverzehrs wirkte sich günstig auf das Gewicht aus und führte dazu, dass Gewicht abgenommen wurde - dies zeigten 2 Studien. Außerdem minderte ein Anstieg des Gemüseverzehrs das Risiko dafür, übergewichtig oder adipös zu werden und im Zeitverlauf zuzunehmen (Ergebnisse von 4 Studien).

Im Gegensatz zu den 6 Studien, die den Gemüseverzehr im Zeitverlauf erfassten, wurde der Gemüseverzehr in den restlichen 4 Studien nur bei Studienbeginn erfasst. Eine dieser Studien zeigte, dass Personen, die 4 oder mehr Portionen Gemüse am Tag aßen, seltener an Gewicht zulegten. Eine weitere Studie kam zu dem Ergebnis, dass sich mehr Gemüse im Speiseplan günstig auf den Taillenumfang auswirkt.

Die Wissenschaftler schlussfolgerten, dass sich Gemüseverzehr günstig auf die Entwicklung vom Gewicht auswirkt und es deshalb sinnvoll ist, einen vermehrten Verzehr von Gemüse zu empfehlen.

Referenzen:

Nour M, Lutze SA, Grech A, Allman-Farinelli M. The Relationship between Vegetable Intake and Weight Outcomes: A Systematic Review of Cohort Studies. *Nutrients*. 2018 Nov 2;10(11). pii: E1626. doi: 10.3390/nu10111626.