

## Gesünder mit Mango

**Datum:** 25.12.2023

**Original Titel:**

Effects of fresh vs dried mango consumption on satiety and postprandial glucose in healthy adults

**Kurz & fundiert**

- Übermäßiger Kalorienkonsum führt zu Übergewicht und Adipositas
- Höheres Sättigungsgefühl und Blutzuckerkontrolle durch Mangos?
- Vergleich von frischer Mango, getrockneter Mango und isokalorischer Kontrolle
- Crossover-Studie aus den USA mit 34 gesunden Erwachsenen
- Frische Mangos sättigen und verbessern postprandiale Blutzuckerkontrolle

**MedWiss - Aktuelle Studiendaten eines US-amerikanischen Forschungsteams deuten darauf hin, dass der Verzehr frischer Mangos im Vergleich zu getrockneten Mangos oder Weißbrot die Sättigungsreaktion und die postprandiale Glukosekontrolle positiv beeinflusst.**

---

Die Prävalenz von Adipositas und Typ-2-Diabetes nimmt stetig zu. In den USA stieg die Prävalenz von Adipositas zwischen 2000 und 2017 von 30,5 % auf 41,9 %. Zudem leiden 11,3 % aller Erwachsenen in den Vereinigten Staaten an Diabetes, wobei 95 % aller Diabetesfälle auf Typ-2-Diabetes zurückzuführen sind. Ein Hauptrisikofaktor für Typ-2-Diabetes ist ein übermäßiger Kalorienkonsum, der zu Übergewicht oder Adipositas führen kann. Es gibt Hinweise darauf, dass Mangos einen positiven Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und das Sättigungsgefühl haben können.

### **Vergleich von frischer Mango, getrockneter Mango und isokalorischer Kontrolle**

Eine US-amerikanische Studie hat die Auswirkungen des Verzehrs von frischen und getrockneten Mangos auf das Sättigungsgefühl und den postprandialen Blutzuckerspiegel (nach dem Essen) untersucht. Als isokalorische Kontrolle wurde Weißbrot verwendet. In einem Crossover-Design konsumierten 34 gesunde Erwachsene (29 Frauen und 5 Männer;  $25,0 \pm 6,0$  Jahre; BMI  $23,8 \pm 4,3$  kg/m<sup>2</sup>) entweder 100 kcal frische Mango, getrocknete Mango oder Weißbrot zu jeweils unterschiedlichen Zeitpunkten. Nach dem Verzehr wurde das Sättigungsgefühl 90 min lang alle 15 min und der Blutzuckerspiegel 90 min lang alle 30 min gemessen. Der Verzehr frischer Mango führte bei den Teilnehmern zu einem signifikanten Anstieg des Sättigungsgefühls (Tendenz zu größerer Sättigung;  $p = 0,073$ ) und weniger Verlangen zu essen ( $p < 0,05$ ). Frische Mango senkte den postprandialen Glukosespiegel effizienter ( $p < 0,05$ ) als getrocknete Mango oder Weißbrot. Zudem führte frische Mango zu einem stabileren Blutzuckerspiegel. Auch der Verzehr von getrockneten Mangos senkte den postprandialen Glukosespiegel im Vergleich zu Weißbrot signifikant ( $p < 0,05$ ).

## **Mangos sättigen und verbessern postprandiale Blutzuckerkontrolle**

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Verzehr frischer Mangos im Vergleich zu getrockneten Mangos oder Weißbrot die Sättigungsreaktion und die postprandiale Glukosekontrolle verbessern kann. Die Ergebnisse der Studie können für Menschen, die übergewichtig oder adipös sind, eine Orientierungshilfe bieten, so das Fazit der Autoren.

### **Referenzen:**

Stamper C, Safadi S, Gehr A, Asuncion P, Hong MY. Effects of fresh vs dried mango consumption on satiety and postprandial glucose in healthy adults. *Metabol Open*. 2023 Jul 18;19:100253. doi: 10.1016/j.metop.2023.100253. PMID: 37520177; PMCID: PMC10374964.