

## Kann das Gewicht durch ein kleineres Abendessen gesenkt werden?

**Datum:** 18.04.2018

**Original Titel:**

Are large dinners associated with excess weight, and does eating a smaller dinner achieve greater weight loss? A systematic review and meta-analysis

Ein langer Tag geht zu Ende. Zum Abendessen wird sich dafür mit einem großen, üppigen Essen belohnt. Am nächsten Morgen macht sich das bestimmt auf der Waage bemerkbar. Oder etwa nicht? Forscher griffen in ihrer Analyse diese spannende Forschungsfrage auf. Sie suchten in medizinischen Datenbanken nach Studien, bei denen untersucht wurde, ob sich eine Änderung der Kalorienzufuhr am Abend auf das Gewicht auswirkt. Das Gewicht wurde in den Studien mithilfe des *Body Mass Index* (kurz BMI) bestimmt. Beim BMI wird das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße gesetzt ( $\text{kg/m}^2$ ). Wenn der BMI zwischen 18,5 und 24,9 liegt, spricht man von Normalgewicht. Werte unter 18,5 werden als Untergewicht eingestuft, Werte ab 25 als Übergewicht.

Der Zeitraum für das Abendessen belief sich auf die Zeit zwischen 18 Uhr und 21 Uhr. Für ihre Auswertung konnten die Forscher auf Daten von unterschiedlichen Studientypen zurückgreifen. Bei 10 Studien handelte es sich um Beobachtungsstudien. Bei einer Beobachtungsstudie werden zwei oder mehrere Gruppen, die sich in dem zu untersuchenden Merkmal unterscheiden, über einen festgelegten Zeitraum beobachtet. Gruppe A könnte als Beispiel eine Gruppe Personen sein, die immer ein leichtes, kleines Abendessen verzehren. Gruppe B hingegen eine Gruppe mit Menschen, die abends eher viel und üppig essen. Mithilfe der Beobachtungsstudie kann man nun ermitteln, ob sich das Gewicht der Personen nach einigen Jahren unterscheidet.

Vier der in die Analyse eingeschlossenen Beobachtungsstudien zeigten auf, dass ein großes Abendessen mit einem Anstieg des BMI der Personen verbunden war. Fünf weitere Beobachtungsstudien konnten allerdings keinen Zusammenhang zwischen einem großen Abendessen und dem BMI feststellen. In einer weiteren Beobachtungsstudie nahm der BMI der Personen ab, wenn sie viel zu Abend gegessen hatten. Zusammenfassend konnten die Beobachtungsstudien also nicht bestätigen, dass ein großes Abendessen einen negativen Effekt auf das Körpergewicht hatte.

Bei einem anderen Studientyp, der Interventionsstudie, findet eine aktive Veränderung im Rahmen der Studie statt. Gruppe A kann hier zum Beispiel eine Gruppe sein, die gebeten wird, am Abend weniger zu essen. Gruppe B ist die Kontrollgruppe, bei der nichts verändert wird. Am Ende der Intervention ist es möglich einzuschätzen, ob die Intervention einen Einfluss auf das Körpergewicht hatte, indem man die Entwicklung des Gewichts der Personen in Gruppe A und Gruppe B vergleicht. Die Forscher werteten 8 Interventionsstudien zum untersuchten Thema aus. Auch hier zeigte sich: Personen, die abends weniger aßen, profitierten nicht durch einen Gewichtsverlust.

Schlussfolgernd zeigte diese Studie damit auf, dass ein kleines Abendessen nicht zu einem Gewichtsverlust führte. Entscheidend dafür, ob man zu- oder abnimmt, scheint demnach nicht der Zeitpunkt des Essens zu sein, sondern vielmehr die Gesamtenergiebilanz, also ob die Menge an

zugeführter Energie der Menge an Energie entspricht, die verbraucht wird.

**Referenzen:**

Fong M, Caterson ID, Madigan CD. Are large dinners associated with excess weight, and does eating a smaller dinner achieve greater weight loss? A systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr.* 2017 Oct;118(8):616-628. doi: 10.1017/S0007114517002550. Epub 2017 Oct 2.