

## Langsam zu essen verhindert die Entstehung von Übergewicht

**Datum:** 29.06.2021

**Original Titel:**

Effects of changes in eating speed on obesity in patients with diabetes: a secondary analysis of longitudinal health check-up data

**MedWiss - Personen, die an Typ-2-Diabetes erkrankt sind, konnten sich in der vorliegenden Studie wirksam vor Übergewicht schützen, indem sie langsam oder im normalen Tempo aßen statt das Essen sehr schnell zu verschlingen. Auf die Entwicklung des Gewichts wirkte es sich ebenfalls positiv aus, wenn die Personen nicht erst kurz vor dem Schlafengehen zu Abend aßen und auf Snacks nach dem Abendessen verzichteten.**

---

Heutzutage essen wir oft nebenbei - beim Fernsehen, auf der Arbeit mit Blick auf den PC, beim Schlendern durch die Fußgängerzone. Dies birgt die Gefahr, mehr zu essen als gewollt, weil der Nahrungsaufnahme keine richtige Aufmerksamkeit geschenkt wird. Auch verschlingen wir das Essen meist schneller, wenn es nebenbei verzehrt wird. Schnell zu essen wurde bereits in einigen Studien als Risikofaktor für Übergewicht identifiziert. Auch wir berichteten bereits über eine [Studie](#), bei der Personen, die schnell aßen, häufiger am Metabolischen Syndrom erkrankten.

### **Analyse vom Einfluss der Essgeschwindigkeit auf die Entwicklung des Körpergewichts**

Japanische Forscher untersuchten nun den Einfluss der Essgeschwindigkeit auf das Risiko für Übergewicht bei 59717 Männern und Frauen, die an Typ-2-Diabetes erkrankt waren. Je nach der Essgeschwindigkeit wurden die Personen in schnelle, normale und langsame Esser eingestuft. Informationen über die Essgeschwindigkeit entnahmen die Forscher Befragungen, die im Rahmen von Gesundheitscheck-Ups durchgeführt wurden. Neben der Essgeschwindigkeit interessiert die Forscher außerdem, ob sich weitere Aspekte wie Essen kurz vor dem Schlafengehen, das Auslassen des Frühstücks oder z. B. Snacking nach dem Abendessen auf die Entwicklung des Körpergewichts der Personen auswirkte.

### **Langsam zu essen schützte vor einem zu hohen Körpergewicht**

Die Auswertung der Daten zeigte, dass das Risiko, starkes Übergewicht (= Adipositas) aufzuweisen, bei den langsamen und normalen Essern deutlich niedriger war als bei den schnellen Essern. Weitere Analysen zeigten, dass langsamer zu essen sowohl den *Body Mass Index* (BMI) als auch den Taillenumfang minderte. Neben der Essgeschwindigkeit wirkte es sich positiv aus, darauf zu verzichten, 2 Stunden oder gar noch kürzer vor dem Schlafen gehen zu Abend zu essen und keine Snacks nach dem Abendessen zu verzehren. Dies reduzierte ebenso BMI und Taillenumfang.

Die Forscher schlussfolgerten aufgrund dieser Ergebnisse, dass es zum Schutz vor Übergewicht hilfreich sein könnte, langsam zu essen. Daneben ist es auch sinnvoll, nicht erst kurz vor dem Schlafengehen zu Abend zu essen und aufs Snacks nach dem Abendessen zu verzichten.

**Referenzen:**

Hurst Y, Fukuda H. Effects of changes in eating speed on obesity in patients with diabetes: a secondary analysis of

