

Langsam essen fördert die Gesundheit

Datum: 13.11.2018

Original Titel:

Association between self-reported eating speed and metabolic syndrome in a Beijing adult population: a cross-sectional study

MedWiss - Personen, die ihre Speisen schnell aßen, litten in dieser Studie häufiger an dem Metabolischen Syndrom als solche, die Speisen gut kauten und langsam aßen. Um sich vor dem Metabolischen Syndrom und seinen Komponenten zu schützen, könnte es ratsam sein, auf die Essgeschwindigkeit zu achten.

Die Verdauung von Speisen beginnt bereits im Mund. Das Sättigungsgefühl setzt allerdings erst ca. 15 Minuten nach der Nahrungsaufnahme ein. Speisen gut zu kauen und langsam zu essen hat den Vorteil, dass eine Person es rechtzeitig bemerken kann, wenn sie satt ist. Bei einer hohen Essgeschwindigkeit hingegen hat der Körper kaum eine Chance „Stopp-Signale“ auszusenden.

Das Metabolische Syndrom - ein „gefährliches Quartett“

Chinesische Wissenschaftler gingen in ihrer Studie nun der Frage nach, welche Zusammenhänge es zwischen dem Metabolischen Syndrom, den einzelnen Komponenten des Metabolischen Syndroms und der Essgeschwindigkeit gibt. Das Metabolische Syndrom kennzeichnet das gleichzeitige Vorliegen von 4 gesundheitlich ungünstigen Komponenten. Diese sind Bluthochdruck, ein übermäßiger Fettgehalt im Bauchraum, Vorstufen von Diabetes mit bereits erhöhten Blutzuckerwerten und schlechte Blutfettwerte.

Mehr Männer als Frauen vom Metabolischem Syndrom betroffen

In ihre Studie schlossen die Forscher 7972 Erwachsene im Alter von 18 bis 65 Jahren ein, die im Jahre 2016 einen Gesundheits-Check-up durchführen ließen. Bei 24,65 % der 7972 Erwachsenen konnte das Metabolische Syndrom festgestellt werden - es waren deutlich mehr Männer (36,02 %) als Frauen (10,18 %) vom Metabolischen Syndrom betroffen.

Schnelles Essen erhöhte Risiko für das Metabolische Syndrom

Schnell zu essen stand bei beiden Geschlechtern in einem deutlichen Zusammenhang mit einem höheren Risiko für das Metabolische Syndrom, einem zu hohen Blutdruck und zu viel Fett im Bauchraum. Bei Männern bestand außerdem ein Zusammenhang zwischen schnellem Essen und schlechten Blutfettwerten. Dies zeigte sich dadurch, dass die Triglyzeride (dies sind wichtige Komponenten der Blutfette) erhöht und das „gute“ HDL-Cholesterin erniedrigt war. Bei Frauen stand das schnelle Essen zudem in einem Zusammenhang mit erhöhten Blutzuckerwerten. Verglich man Personen die schnell oder mittelschnell aßen, mit solchen, die langsam aßen, zeigte sich, dass das Risiko für das Metabolische Syndrom bei den mittelschnellen und schnellen Essern deutlich höher war. Bei den schnellen Essern war das Risiko am höchsten.

Die Essgeschwindigkeit stand somit in einem Zusammenhang mit dem Risiko für das Metabolische

Syndrom und seinen Komponenten. Um sich vor dem Metabolischen Syndrom und seinen Komponenten zu schützen, kann es ratsam sein, Speisen gut zu kauen und langsam zu essen.

Referenzen:

Tao L, Yang K, Huang F, Liu X, Li X, Luo Y, Wu L, Guo X. Association between self-reported eating speed and metabolic syndrome in a Beijing adult population: a cross-sectional study. BMC Public Health. 2018 Jul 11;18(1):855. doi: 10.1186/s12889-018-5784-z.