

Dick durch falsches Denken

Datum: 30.07.2018

Original Titel:

Naïve models of dietary splurges: Beliefs about caloric compensation and weight change following non-habitual overconsumption

Amerikanische Forscher deckten mithilfe von Online-Befragungen auf, welche Denkweisen Personen über Gelegenheiten, bei denen deutlich mehr gegessen wird als üblich, und deren Auswirkungen auf das Gewicht haben. Die Auswertung zeigte, dass Menschen sich Denkweisen angeeignet haben, die ein Anstieg des Gewichts fördern und erfolgreiches Abnehmen hindern können.

Gelegenheiten mehr zu essen, als man sollte, gibt es bekanntlich viele: das Grillfest mit den Verwandten, Geburtstage von Kollegen, Hochzeitsfeiern von Freunden und die Schlemmertage mit der Familie an Ostern oder Weihnachten. Fünf Wissenschaftler aus den USA gingen in ihrer Studie nun der Frage nach, welche Vorstellungen Menschen über solche Gelegenheiten der Schlemmerei und den damit verbundenen Veränderungen ihres Gewichts haben. Die Wissenschaftler führten 6 Online-Befragungen durch, aus denen sie wertvolle Kenntnisse ziehen konnten. Für die Befragungen sollten sich die Menschen hypothetisch eine Gelegenheit vorstellen, bei der sie deutlich mehr Nahrung verzehrten als üblich.

Ergebnisse Befragung 1-3

Ergebnisse der Befragung 1 & 2 zeigten, dass die Menschen keinen Plan aufstellten, um die überschüssigen Kalorien einer Schlemmerei in den darauffolgenden Tagen wieder auszugleichen. Dieses Muster war dann noch ausgeprägter, wenn die Schlemmerei ein wahres Festmahl war und durch besonders viele Extra-Kalorien gekennzeichnet war (Befragung 3).

Ergebnisse Befragung 4-6

Die Teilnehmer nahmen an, dass Änderungen des Gewichts schneller einsetzen, als es in der Realität der Fall ist (Befragung 4). Auch dachten sie, dass eine Gewichtszunahme aufgrund einer Schlemmerei von selbst verschwinden würden, ohne kompensierende Maßnahmen in Form von mehr Bewegung oder optimierter Ernährung einsetzen zu müssen (Befragung 5). Die Teilnehmer nahmen auch an, dass wenn sie kompensierend Diät halten würden, um Gewicht zu verlieren, ein solcher angestrebter Gewichtsverlust nach einer Schlemmerei schneller einsetzen würde als nach normalen Mahlzeiten (Befragung 6).

Diese Ergebnisse liefern gemäß den amerikanischen Wissenschaftlern wertvolle Hinweise auf Mechanismen, die eine Gewichtszunahme fördern und einen erfolgreichen Gewichtsverlust verhindern können.

Referenzen:

O'Brien JD, Kahn RM, Zenko Z, Fernandez JR, Ariely D. Naïve models of dietary splurges: Beliefs about caloric compensation and weight change following non-habitual overconsumption. *Appetite*. 2018 Sep 1;128:321-332. doi:

