

Mit Zeit & Genuss essen schützt vor Übergewicht

Datum: 25.07.2018

Original Titel:

Adherence to the French Eating Model is inversely associated with overweight and obesity: results from a large sample of French adults

Das französische Essmodell mit strukturierten Mahlzeiten, die in einem geselligen Rahmen eingenommen werden, könnte einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Übergewicht leisten und auch eine Erklärung für das französische Paradoxon liefern.

Das französische Paradoxon hat weltweit für Aufsehen gesorgt – obwohl die Franzosen mehr Alkohol und Fett konsumieren als beispielsweise die Deutschen und Amerikaner, leben sie länger und erleiden vor allem weniger häufig einen Herzinfarkt. Ein 6-köpfiges Wissenschaftlerteam mit Forschern aus Paris und Montpellier aus Frankreich nahm nun in ihrer Studie das französische Essmodell genauer unter die Lupe. Das französische Essmodell, dass vor allem durch strukturierte Mahlzeiten und ein hohes Maß an Geselligkeit gekennzeichnet ist, ist bislang noch nicht häufig wissenschaftlich untersucht worden. Dabei könnte es eine potentielle Erklärung für das französische Paradoxon sein. In ihrer Studie untersuchten die Forscher nun, wie sich die Einhaltung des französischen Essmodells auf das Körpergewicht von Menschen auswirkt.

Essen nach dem französischen Modell verhinderte Übergewicht

Von 47 219 Studienteilnehmern wurde das Essverhalten und insbesondere die Anzahl an Mahlzeiten am Tag, die Häufigkeit von Snacks, der Zeitpunkt von Mahlzeiten und ihre Dauer, die Anzahl der Gänge (z. B. Vor-, Haupt- und Nachspeise), die Position beim Essen (sitzend oder stehend), die Anwesenheit von anderen Menschen und der Genuss erfasst. Anhand der erhobenen Werte konnte bestimmt werden, in welchem Ausmaß die Personen sich an das französische Essmodell hielten. Es zeigte sich, dass die meisten Personen das französische Essmodell anwendeten: 3 Mahlzeiten am Tag, die zu festen Zeiten am Tisch sitzend mit anderen Personen und mit viel Genuss und Vergnügen verzehrt wurden. Die Auswertung der Forscher verdeutlichte, dass diejenigen, die sich strenger an das französische Essmodell hielten, weniger häufig übergewichtig oder adipös waren. Auch wenn man einzelne Komponenten betrachtete, konnte ein günstiger Einfluss auf das Körpergewicht gesehen werden. Dies galt für die Anzahl der Mahlzeiten am Tag, die Häufigkeit von Snacks, der Zeitpunkt des Essens, die Dauer des Essens und den empfundenen Genuss beim Essen.

Die Autoren schlussfolgerten, dass das französische Essmodell somit geeignet sein könnte, um einem zu hohen Körpergewicht vorzubeugen. Weitere Studienergebnisse zu diesem Thema werden mit Spannung erwartet.

Referenzen:

Ducrot P, Méjean C, Bellisle F, Allès B, Hercberg S, Péneau S. Adherence to the French Eating Model is inversely associated with overweight and obesity: results from a large sample of French adults. Br J Nutr. 2018 Jul;120(2):231-239. doi: 10.1017/S0007114518000909. Epub 2018 May 21.