

## Obst ist gut für die schlanke Linie

**Datum:** 28.09.2022

**Original Titel:**

Impact of Whole, Fresh Fruit Consumption on Energy Intake and Adiposity: A Systematic Review

**MedWiss - Konsistente Ergebnisse zeigen, dass Obst auf dem Speisenplan gut für die schlanke Linie ist. Ein hoher Obstverzehr hatte entweder keine Auswirkungen auf das Gewicht einer Person oder begünstigte es, ein gesundes Gewicht beizubehalten.**

---

Obst schmeckt aufgrund des enthaltenen Fruchtzuckers herrlich süß. Aber ist es denn dann auch gesund? Diese Frage haben sich vermutlich schon viele Menschen gestellt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) rät dazu, am Tag 2 Portionen Obst (1 Portion = 125 g Obst) zu verzehren. Denn zum einen enthält Obst im Vergleich zu industriell gesüßten Produkten wie z. B. Limonade sehr viel weniger Fruchtzucker und zum anderen ist es reich an Vitaminen (B-Vitamine, Vitamin C,  $\beta$ -Carotin), Mengen- und Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen. Obst liefert somit sehr viele Nährstoffe - und hat dabei nur wenige Kalorien.

In einer Studie wurde nun untersucht, welchen Einfluss es auf das Gewicht hat, wenn eine Person viel Obst (als ganze Frucht) verzehrt. Ein Wissenschaftler aus den USA sichtete dazu die Ergebnisse aus randomisierten, kontrollierten Studien - diese Studien gelten in der Wissenschaft als der Goldstandard für den Beleg der Wirksamkeit und Sicherheit eines untersuchten Forschungsthemas.

**Obst wirkt sich entweder neutral auf das Gewicht aus oder begünstigt es, Gewicht abzunehmen**

Der Wissenschaftler kam nach der Sichtung der Studien zu folgenden Schlussfolgerungen: Personen, die mehr frisches Obst essen, können ihr Gewicht eher halten oder sogar abnehmen. Daten aus Studien an Personen mit Übergewicht zeigen, dass mehr Obst zu verzehren, diesen Personen zu einem Gewichtsverlust verhelfen kann. Wer Obst isst, verzehrt vermutlich weniger Kalorien am Tag, besonders dann, wenn eine Portion Obst vor den Mahlzeiten verzehrt wird oder dann, wenn Obst andere Speisen, die mehr Kalorien haben, ersetzt. Bei Personen, die gewohnheitsmäßig viel Obst essen, zeigten sich entweder keine Effekte auf das Gewicht oder ein moderater Schutz vor einer Gewichtszunahme.

Zusammenfassend zeigen diese Ergebnisse, dass das Essen von Obst vermutlich keinen Effekt auf das Gewicht hat oder in einem milden Ausmaß dazu beiträgt, ein gesundes Gewicht aufrechtzuhalten. Diese Studienergebnisse bestätigen damit die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft der Ernährung e. V. - 2 Portionen Obst am Tag können es guten Gewissens sein.

**Referenzen:**

Guyenet SJ. Impact of Whole, Fresh Fruit Consumption on Energy Intake and Adiposity: A Systematic Review. *Front Nutr.* 2019 May 8;6:66. doi: 10.3389/fnut.2019.00066. eCollection 2019.