

Satt und bessere Stimmung durch pflanzliche Ernährung?

Welchen Einfluss haben pflanzliche im Vergleich zu tierischen Mahlzeiten auf die Stimmung und das Sättigungsgefühl? Das haben NeurowissenschaftlerInnen des MPI CBS in drei Smartphone-basierten Studien in über 400 Mensen deutschlandweit untersucht und ihre Ergebnisse jetzt in der Fachzeitschrift Nature Science of Food veröffentlicht.

Aktuelle Studien zeigen, dass durch den Verzicht auf tierische Produkte wie Fleisch und Milch landwirtschaftliche Klimaemissionen um 80 Prozent gesenkt werden können. Die physiologischen und psychologischen Faktoren des Verzehrs pflanzlicher Lebensmittel sind aber weitestgehend unklar. Was passiert eigentlich nach einer pflanzlichen Mahlzeit im Vergleich zu einer tierischen Mahlzeit in unserem Körper? Und wer entscheidet sich am ehesten für welches Gericht in der Mensa? „Da Ballaststoffe mit einer verbesserten Signalübertragung zwischen Darm und Gehirn in Verbindung gebracht werden, haben wir die Hypothese aufgestellt, dass eine pflanzliche Mahlzeit im Vergleich zu einer tierischen Mahlzeit ein höheres Sättigungsgefühl und eine bessere Stimmung hervorrufen würde.“, sagt Evelyn Medawar, die am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig zu Ernährung und Essentscheidungen forscht.

In drei groß angelegten Smartphone-basierten Studien haben insgesamt mehr als 16.300 Erwachsene in über 400 Mensen deutschlandweit mitgemacht. Dazu haben die Teilnehmenden mithilfe der iMensa App nicht nur die Gerichte bewertet, sondern auch über Emojis ihre Stimmung und ihr Hungergefühl vor und nach dem Essen abgestimmt. Die Ergebnisse zeigen, dass – wie zu erwarten – die Einnahme einer Mahlzeit generell zu Sättigung und besserer Stimmung führte – allerdings unabhängig davon, ob sie vegetarisch, vegan oder mit Fleisch war. „Personen, die sich für eine pflanzliche Mahlzeit entschieden, berichteten über eine etwas bessere Stimmung vor und einen geringeren Anstieg der Stimmung nach der Mahlzeit im Vergleich zu Personen, die sich für eine tierische Mahlzeit entschieden.“, erklärt Medawar. „Der Proteingehalt beeinflusste das Sättigungsgefühl nach der Mahlzeit außerdem, wenn auch nur geringfügig, während das Geschlecht und die Geschmacksbewertung einen starken Einfluss auf das Sättigungsgefühl und die Stimmung im Allgemeinen hatten.“ Somit haben insgesamt mehr Frauen und diverse Personen pflanzliche Gerichte verzehrt. Bei sehr schlecht bewerteten Gerichten stieg der Hunger nach dem Essen an und die Stimmung sank deutlich. Wohingegen bei sehr schmackhaft bewerteten Gerichten der Hunger signifikant abnahm und die Stimmung moderat zunahm. Außerdem wurden pflanzliche Gerichte öfter alleine und nicht in Gesellschaft verzehrt, was auch zu einem Ausbleiben der Stimmungssteigerung durch sozialen Austausch geführt haben könnte.

„Wir konnten insgesamt aber keine tiefgreifenden Auswirkungen von pflanzlichen gegenüber tierischen Mahlzeiten auf Sättigung und Stimmung feststellen.“, resümiert Evelyn Medawar. Die Studiendaten zeigten, dass von den gewählten Gerichten in der Mensa 55 Prozent mit tierischen Zutaten und 45 Prozent vegetarisch oder vegan waren. Die Nachfrage nach pflanzlichen Gerichten in deutschen Mensen ist demnach sehr hoch. Jedoch sollte die Schmackhaftigkeit und der Proteingehalt von pflanzlichen Gerichten noch weiter verbessert werden.

Originalpublikation:

Evelyn Medawar, Marie Zedler, Larissa de Biasi, Arno Villringer, Veronica Witte
„Effects of single plant-based vs. animal-based meals on satiety and mood in real-world smartphone-

embedded studies“

npj science of food

<https://www.nature.com/articles/s41538-022-00176-w>