

## Schlanker mit braunem Reis

**Datum:** 28.11.2018

**Original Titel:**

Relationship between rice consumption and body weight gain in Japanese workers: white versus brown rice/multigrain rice

**MedWiss - Die vorliegende Studie zeigte, dass es für ein gesundes Körpergewicht sinnvoll sein könnte, weißen Reis in der Kost durch braunen Reis zu ersetzen. Denn wer viel weißen Reis verzehrte, hatte ein erhöhtes Risiko dafür, innerhalb von einem Jahr 3 kg oder mehr zuzunehmen. Dies war bei braunem Reis nicht der Fall.**

---

Reis ist besonders in asiatischen Ländern nicht aus der Küche wegzudenken – aber auch in Deutschland ist er ein beliebtes Lebensmittel. Es gibt verschiedene Sorten und Formen von Reis – weißen Reis (polierter, geschälter Reis), braunen Reis (auch Vollkornreis oder Natur-Reis genannt), Basmati-Reis (besonders aromatischer, langkörniger Reis) oder z. B. Jasmin-Reis (riecht nach Jasmin und hat einen gewissen Eigengeschmack). Am gesündesten ist der braune Reis, denn er enthält am meisten Ballaststoffe. Die Ballaststoffe bewirken, dass der Blutzucker nach dem Verzehr von braunem Reis nicht so stark ansteigt. Außerdem sind Ballaststoffe wahre Sattmacher.

### **Hat brauner Reis eine andere Auswirkung auf das Gewicht als weißer Reis?**

Wissenschaftler aus Japan untersuchten in ihrer Studie nun, ob sich das Gewicht von Personen unterschiedlich entwickelte, je nachdem welche Reissorte sie üblicherweise verzehrten. Im Speziellen interessierte die Forscher, ob der Verzehr von Reis mit dem Risiko, nach 1 Jahr 3 kg oder mehr zuzunehmen, zusammenhing. Die Wissenschaftler untersuchten dazu 437 Fabrikarbeiter aus Japan. Für ihre Analyse konnten die Wissenschaftler auf Daten von Gesundheitschecks zurückgreifen. Die Arbeiter wurden in zwei Gruppen eingeteilt – entweder verzehrten sie üblicherweise weißen oder braunen Reis. Es wurde außerdem erfasst, wie viel Reis die Personen aßen.

### **Höheres Risiko für Gewichtszunahme, wenn viel weißer Reis gegessen wurde**

Nach 1 Jahr zeigte sich, dass diejenigen, die viel weißen Reis verzehrt hatten, im Gegensatz zu den Personen, die wenig weißen Reis verzehrt hatten, ein erhöhtes Risiko für eine Gewichtszunahme von 3 kg oder mehr aufwiesen. Bei der Analyse hatten die Wissenschaftler die Personen so angeglichen, dass das Risiko für eine Gewichtszunahme nicht auf das Alter, das Geschlecht oder den Verzehr von anderen Lebensmitteln, die zu einer Gewichtszunahme führen könnten, zurückzuführen war. Bei braunem Reis kamen andere Ergebnisse als beim weißen Reis zum Vorschein: wer viel braunen Reis verzehrte, wies nämlich kein erhöhtes Risiko dafür auf, 3 kg oder mehr in einem Jahr zuzunehmen.

Schlussfolgernd zeigte diese Analyse, dass ein hoher Verzehr von weißem Reis, nicht aber von braunem Reis, zu einer Gewichtszunahme von 3 kg oder mehr über 1 Jahr führen könnte. Weißen Reis durch braunen Reis auszutauschen könnte deshalb eine wichtige Strategie zum Schutz vor Übergewicht sein.

**Referenzen:**

Sawada K, Takemi Y, Murayama N, Ishida H. Relationship between rice consumption and body weight gain in Japanese workers: white versus brown rice/multigrain rice. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2018 Oct 12. doi: 10.1139/apnm-2018-0262. [Epub ahead of print]