

Spätes Essen macht dick

Datum: 03.01.2018

Original Titel:

Later circadian timing of food intake is associated with increased body fat

Eine unausgeglichene, ungesunde Ernährung mit einer zu hohen Zufuhr an Kalorien ist einer der wichtigsten, wenn nicht der wichtigste Risikofaktor für die Entwicklung eines erhöhten Körpergewichts. Studien zeigen, dass auch die Uhrzeit der Nahrungsaufnahme negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel der Menschen haben könnte. Forscher des Instituts für Schlafgesundheit der renommierten Harvard Universität in Boston, USA, haben nun in Zusammenarbeit mit spanischen Forschern aus Murcia versucht herauszufinden, welchen Einfluss eine spätabendliche Nahrungsaufnahme auf die Körperzusammensetzung hat.

An der Studie nahmen 110 Personen im Alter von 18 bis 22 Jahren teil. Von den Teilnehmern wurde die Zufuhr aller Nahrungsmittel an 7 aufeinanderfolgenden Tagen erfasst. Dazu wurden die jeweils verzehrten Lebensmittel zusammen mit der Uhrzeit, wann sie verzehrt wurden, von den Studienteilnehmern per Handy-App an die Forscher übermittelt. Zusätzlich wurde bei den Studienteilnehmern die Körperzusammensetzung und die Ausschüttung des Hormons Melatonin, dem Schlafhormon, welches zum Abend hin freigesetzt wird und den Schlaf einleitet, bestimmt.

Die Auswertung der Ergebnisse verdeutlichte Folgendes: Personen, die übergewichtig waren und ein erhöhtes Körperfett aufwiesen, aßen eine große Anzahl an Lebensmitteln kurz vor der Ausschüttung des Hormons Melatonin. Bei normalgewichtigen Personen hingegen lag die Nahrungsaufnahme im Gegensatz dazu weiter (und zwar 1,1 Stunden) von der Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin entfernt. Vereinfacht kann man sagen, dass übergewichtige Personen mit kürzerem Abstand bis zum Zubettgehen viele Lebensmittel verzehrten und bei den Normalgewichtigen hingegen ein größerer Abstand zwischen der letzten Nahrungsaufnahme und dem Schlafengehen bestand. Interessanterweise unterschied sich die Uhrzeit der Nahrungsaufnahme nicht zwischen den übergewichtigen und den normalgewichtigen Teilnehmern, sondern nur die Zeit zwischen Nahrungsaufnahme und Melatonin-Ausschüttung. Je kürzer die Zeit zwischen der Nahrungsaufnahme und der Melatonin-Ausschüttung war, desto höher waren Körperfett und der *Body Mass Index* (BMI) der Teilnehmer. Hingegen hatte die Menge der zugeführten Kalorien, die Zusammensetzung der Nährstoffe der Mahlzeit, die körperliche Aktivität und die Schlafdauer keinen Einfluss auf Körperfett und BMI der Teilnehmer.

Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass es für die Entwicklung eines erhöhten Körpergewichts mit einem gesteigerten Körperfett eine Rolle zu spielen scheint, wie spät vor dem Zubettgehen die letzte Nahrung aufgenommen wird und dass eine Nahrungsmittelzufuhr, die zu nah an dem Schlafengehen liegt, ungünstig sein könnte.

Referenzen:

McHill AW, Phillips AJ, Czeisler CA, Keating L, Yee K, Barger LK, Garaulet M, Scheer FA, Klerman EB. Later circadian timing of food intake is associated with increased body fat. *Am J Clin Nutr.* 2017 Sep 6. pii: ajcn161588. doi: 10.3945/ajcn.117.161588. [Epub ahead of print]