

Teller leer essen bringt nicht nur schönes Wetter

Datum: 29.08.2018

Original Titel:

Plate-clearing tendencies and portion size are independently associated with main meal food intake in women: A laboratory study

Diese Untersuchung britischer Forscher zeigte, dass Personen, die die Tendenz haben, ihren Teller immer leer zu essen, bei einem Mittagessen deutlich mehr verzehrten als Frauen ohne diese Tendenz. Dies könnte einen Risikofaktor für Übergewicht darstellen.

Untersuchungen konnten bereits zeigen, dass größere Portionen dazu verleiten, mehr zu essen. Inwiefern eine Person einer großen Portion widerstehen und mit dem Essen aufhören kann, wenn sie satt ist, hängt von vielen verschiedenen Merkmalen und Prägungen ab. Eine wichtige Komponente ist beispielweise, inwiefern eine Person sich dazu verpflichtet fühlt, seinen Teller leer zu essen und keine Reste zu lassen.

Essen Personen mehr, die die Tendenz haben, den Teller leer zu essen?

Forscher aus Liverpool in England untersuchten dieses Thema nun genauer. Sie interessierten sich dafür, ob die Tendenz, den Teller immer leer essen zu wollen, die Energiezufuhr beeinflusst und im Speziellen auch dafür, wie sich diese Eigenschaft bei großen Portionen auswirkt. Die Forscher konnten 89 Frauen für ihre Studie gewinnen. 48 der Frauen erklärten, den Teller immer leer essen zu wollen. Die anderen 41 Frauen wiesen diese Eigenschaften nicht auf. Den Frauen wurden dann entweder eine normale Portion (500 g Nudeln) oder eine große Portion eines Mittagessens (1000 g Nudeln) angeboten. Von diesem Mittagessen durften die Frauen so viel essen, wie sie wollten.

Knapp 70 g Nudeln mehr bei den Frauen, die gewohnheitsmäßig den Teller leer essen

Es zeigte sich, dass die größere Portion des Mittagessens sowohl die Frauen mit der Tendenz, den Teller leer essen zu wollen als auch jene ohne diese Tendenz, dazu verleitete, mehr zu essen. Die Frauen verzehrten im Schnitt 100 g mehr, wenn ihnen die große Portion der Nudeln angeboten wurde. Weiterhin sahen die Forscher, dass die Frauen, die sich dazu verpflichtet fühlen, den Teller leer zu essen oder dies gewohnheitsmäßig taten, insgesamt 68 g mehr aßen als die Frauen, die diese Eigenschaft nicht aufwiesen.

Die Forscher konnten damit zeigen, dass sowohl die Portionsgröße als auch die Tendenz dazu, den Teller immer leer zu essen, die Energiezufuhr bei einem Essen erhöhen können. Wenn im Tagesverlauf für dieses Mehr an Energie nicht kompensiert wird, stellt dies ein Risikofaktor für Übergewicht dar. Kleinere Portionen und Reste zu lassen oder sich diese einpacken zu lassen, könnte hilfreich sein, um sich vor Übergewicht zu schützen.

Referenzen:

Sheen F, Hardman CA, Robinson E. Plate-clearing tendencies and portion size are independently associated with main meal food intake in women: A laboratory study. *Appetite*. 2018 Aug 1;127:223-229. doi: 10.1016/j.appet.2018.04.020. Epub 2018 May 4.