

Um Gewicht abzunehmen, braucht es womöglich doch keine Regelmäßigkeit der Mahlzeiten

Datum: 01.08.2018

Original Titel:

Assessing "chaotic eating" using self-report and the UK Adult National Diet and Nutrition Survey: No association between BMI and variability in meal or snack timings

In dieser britischen Studie hatte ein Essmuster, bei dem Personen zu unregelmäßigen Zeiten Mahlzeiten und Snacks konsumierten, keine Auswirkung auf das Gewicht der Personen. Dies stellt die gängige Empfehlung in Frage, dass Personen möglichst regelmäßig essen sollten, wenn sie Gewicht reduzieren möchten.

Personen, die abnehmen möchten, wird oftmals dazu geraten, Mahlzeiten sehr regelmäßig einzunehmen. Forscher aus Großbritannien stellten dieses Konzept nun aber in Frage und führten eine Studie durch, die untersuchte, inwiefern Unregelmäßigkeiten bei den Zeiten der Nahrungsaufnahme mit dem Körpergewicht von Personen im Zusammenhang standen.

Die Forscher analysierten diese Frage mithilfe von zwei Indizes, mithilfe derer abgebildet werden sollte, wie stark Personen dazu tendieren, zu unterschiedlichen Tageszeiten Mahlzeiten oder Snacks zu verzehren. Personen, die deutliche Schwankungen der Tageszeiten aufwiesen, charakterisierten sie als „chaotische“ Esser. Für ihre Analyse befragten die Forscher 98 Personen zu ihrem Körpergewicht und ihrem Essmuster (Studie 1). Zudem konnten die Forscher auch auf bereits bestehende 7-Tages-Ernährungsprotokolle von 1175 Personen zurückgreifen, die im Rahmen des *UK National Diet and Nutrition Survey*, einer Befragung zu den Ernährungsgewohnheiten der britischen Bevölkerung, gewonnen wurden (Studie 2).

Ergebnisse Studie 1

Bei dem 1. Index baten die Forscher die Personen, selbst einzuschätzen, zu welchen Zeiten sie üblicherweise Nahrung zu sich nahmen. Außerdem wurden Häufigkeiten von Mahlzeiten und Snacks der Personen erfasst. Die Personen sollten die Angaben für den Zeitraum von 1. Woche machen.

Bei dem 2. Index wurde erfasst, wie oft eine Person höchstens am Tag Mahlzeiten zu sich nahm und diese Zahl wurde dividiert durch die Anzahl der tatsächlichen Essgelegenheiten.

Die Ergebnisse der Forscher zeigten, dass es keinen Zusammenhang zwischen dem Körpergewicht (gemessen anhand des *Body Mass Index*, BMI) und einem chaotischen Essmuster gab. Dies galt sowohl in Bezug auf den Verzehr von Mahlzeiten als auch in Bezug auf den Verzehr von Snacks.

Ergebnisse Studie 2

Den 2. Index wendeten die Forscher ebenso auf die Ernährungsprotokolle des *UK National Diet and Nutrition Survey* an. Auch hier zeigten sich keine Zusammenhänge zwischen dem BMI und einem chaotischen Essmuster.

Die Forscher schlussfolgerten, dass es wenig Annahme dazu gibt, dass unregelmäßige Zeiten der Nahrungsaufnahme einen Einfluss auf das Körpergewicht haben. Dadurch wird die Empfehlung in Frage gestellt, dass Personen, die abnehmen wollen, möglichst regelmäßig essen sollten.

Referenzen:

Zimmerman AR, Johnson L, Brunstrom JM. Assessing "chaotic eating" using self-report and the UK Adult National Diet and Nutrition Survey: No association between BMI and variability in meal or snack timings. *Physiol Behav.* 2018 Aug 1;192:64-71. doi: 10.1016/j.physbeh.2018.03.024. Epub 2018 Mar 24.