

Warum Sie beim Essen den Fernseher ausschalten sollten

Datum: 11.11.2019

Original Titel:

Meal-Concurrent Media Use is Associated with Increased Dietary Intake with no Evidence of Next Meal Compensation in Free-Living Adults

MedWiss - Wissenschaftler aus den USA untersuchten, ob es die Nahrungsaufnahme beeinflusst, wenn Menschen während des Essens Medien wie den Fernseher, Online-Videos oder z. B. Hörbücher nutzen. Sie zeigten, dass dies durchaus der Fall war: Menschen konsumierten bei gleichzeitiger Mediennutzung durchschnittlich 149 Kalorien mehr. Da die Menschen dieses Mehr an Kalorien bei darauffolgenden Mahlzeiten nicht kompensierten, könnte dies langfristig Übergewicht begünstigen.

Heutzutage essen wir häufig „nebenbei“ - während wir Fernsehen gucken, beim Surfen im Internet oder bei der Nutzung unseres Smartphones. Wie wirkt sich dies auf die Nahrungsaufnahme aus, fragten sich Wissenschaftler aus den USA und führten eine Studie dazu durch. Die an der Studie teilnehmenden 55 Personen protokollierten 3 Tage lang, welche Lebensmittel sie verzehrten und wie häufig sie Medien nutzten.

Über die 3 Tage hinweg machten die Teilnehmer Angaben zu 744 Mahlzeiten (485 Hauptmahlzeiten, 259 Snacks). Bei 133 dieser Mahlzeiten (17,9 %) nutzten die Personen nebenbei Medien - und zwar hauptsächlich bei den Hauptmahlzeiten (Frühstück: 29-mal, Mittagessen: 35-mal, Abendessen: 54-mal; Gesamt: 120-mal) und seltener bei Snacks (Snacks am Morgen: 2-mal, Snack am Nachmittag: 3-mal, Snack am Abend: 8-mal; Gesamt: 13-mal). Die meisten Menschen (88,1 %) griffen während der Mahlzeiten auf audiovisuelle Medien wie Fernseher, Filme oder Online-Videos zurück. Ein geringerer Anteil nutzte Medien wie Radio, Podcasts, Hörbücher (11,2 %) oder das Internet (0,8 %).

Bei gleichzeitiger Mediennutzung aßen Personen mehr, ohne dies nachfolgend zu kompensieren

Die Ergebnisse der Auswertung zeigten, dass die Personen durchschnittlich 149,3 Kalorien mehr verzehrten, wenn sie während der Mahlzeiten Medien nutzten, statt wenn sie dies nicht taten. Mahlzeiten, die eingenommen wurden, während Medien genutzt wurden, enthielten mehr Protein, Kohlenhydrate, Fette und gesättigte Fettsäuren. Es gab keine Hinweise darauf, dass die Studienteilnehmer bei der nächsten Mahlzeit weniger aßen, um zu kompensieren, dass sie bei der Mahlzeit mit Mediennutzung mehr gegessen hatten.

Die Ergebnisse dieser Studie zeigen, dass Mahlzeiten, die konsumiert werden, während Menschen mit Medien wie dem Fernseher, PC, Smartphone oder ähnlichem beschäftigt sind, zu einer vermehrten Kalorienzufuhr führen können. Das tückische daran - die Wissenschaftler sahen keine Hinweise dafür, dass die Menschen das Zuviel an Energie bei darauffolgenden Mahlzeiten kompensierten. Um sich davor zu schützen, bei Mahlzeiten zu viel zu essen (und somit auch als Schutz vor Übergewicht), kann es deshalb vermutlich helfen, alle Medien beim Essen außen vor zu lassen und Mahlzeiten bewusster und aufmerksamer zu konsumieren.

Referenzen:

Ellithorpe ME, Eden A, Hahn L, Ulusoy E, Yang CL, Tucker RM. Meal-Concurrent Media Use is Associated with Increased Dietary Intake with no Evidence of Next Meal Compensation in Free-Living Adults. *Obesity (Silver Spring)*. 2019 Jul 22. doi: 10.1002/oby.22577. [Epub ahead of print]