

## Wassermelone hilft beim Abnehmen

**Datum:** 05.07.2022

**Original Titel:**

Effects of Fresh Watermelon Consumption on the Acute Satiety Response and Cardiometabolic Risk Factors in Overweight and Obese Adults

**MedWiss - Die vorliegenden Studienergebnisse zeigen, dass die Wassermelone nicht nur ein äußerst beliebter Snack an heißen Tagen ist, sondern auch beim Abnehmen helfen könnte. Denn wer 2 kleine Schalen Wassermelone statt Kekse (mit dem gleichen Kaloriengehalt) aß, fühlte sich länger satt und hatte weniger Verlangen nach Essen - dies wiederum ließ die Pfunde schmelzen.**

---

Gerade an heißen Sommertagen ist sie äußerst beliebt: die Wassermelone. Wassermelone schmeckt herrlich erfrischend und leicht. Sie ist reich an Vitamin C und Vitamin A und weist darüber hinaus einen hohen Lycopin-Gehalt auf. Lycopin zählt zu den Antioxidantien - diese spielen eine wichtige Rolle als Radikalfänger und können Sauerstoffradikale unschädlich machen, die oxidativen Stress begünstigen. Oxidativer Stress wiederum wird mit der Entstehung von verschiedenen Erkrankungen wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht.

### **Wassermelonen-Verzehr wissenschaftlich unter die Lupe genommen**

Wissenschaftler aus Kalifornien in den USA gingen nun mit einer Studie der Frage nach, welchen Effekt ein vermehrter Verzehr von Wassermelone bei übergewichtigen/stark übergewichtigen (= adipösen) Personen hat. Die Wissenschaftler interessierte im Speziellen, wie sich ein gesteigerter Konsum von Wassermelone auf die Sättigung, den Blutzuckerspiegel und das Körpergewicht auswirkt.

### **Vergleich von Wassermelone mit Keksen, die bei weniger Masse den gleichen Kaloriengehalt lieferten**

Die Wissenschaftler gewannen 33 Personen mit Übergewicht/Adipositas für ihre 4 Wochen lang andauernde Studie. Die Personen wurden auf 2 Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe bekam zunächst täglich Wassermelone (etwa 2 kleine Schalen), die andere Gruppe bekam fettreduzierte Kekse, die genauso viele Kalorien lieferten wie die 2 kleinen Schalen Wassermelone. Danach wechselte die Gruppenzugehörigkeit und diejenigen, die zuerst die Wassermelone erhielten, bekamen nun die Kekse und umgekehrt.

### **Wassermelone machte satt und half beim Abnehmen**

Es zeigte sich Folgendes: der Verzehr der Wassermelone löste bei den Studienteilnehmern größere Sättigungsgefühle aus als der Verzehr der Kekse. Diese zeigte sich in Form von geringeren Hungergefühlen, weniger Verlangen nach Essen und einem größeren Völlegefühl. Der Verzehr der Wassermelone begünstigte es, abzunehmen - Körpergewicht und *Body Mass Index* (kurz BMI, Körpergewicht im Verhältnis zur Körpergröße) sanken. Außerdem minderten sich Taille-Hüft-

Verhältnis und der obere Blutdruckwert (systolischer Blutdruck genannt). Im Gegensatz dazu bewirkte der Keks-Verzehr einen Anstieg von Blutdruck und Körperfett.

### **Weniger oxidativer Stress durch Wassermelone**

Durch den Wassermelonen-Verzehr stieg der Gehalt an Antioxidantien im Blut der Teilnehmer und der oxidative Stress nahm ab.

Die Ergebnisse dieser Studien zeigen, auf welcher vielfältigen Weise sich der Verzehr von Wassermelone bei übergewichtigen/adipösen Patienten positiv auswirkt. Wer täglich 2 kleine Schalen Wassermelone statt Keksen mit dem gleichen Kaloriengehalt aß, nahm ab, verbesserte seinen Blutdruck und hatte einen höheren Gehalt an Antioxidantien im Blut. Die positiven Effekte auf das Gewicht lassen sich darauf zurückführen, dass die Wassermelone lange satt hält und das Verlangen nach Essen vermindert.

#### **Referenzen:**

Lum T, Connolly M, Marx A, Beidler J, Hooshmand S, Kern M, Liu C, Hong MY. Effects of Fresh Watermelon Consumption on the Acute Satiety Response and Cardiometabolic Risk Factors in Overweight and Obese Adults. *Nutrients*. 2019 Mar 12;11(3). pii: E595. doi: 10.3390/nu11030595.