

Wie sich unterschiedliche Lebensmittelgruppen auf das Gewicht auswirken

Datum: 04.12.2019

Original Titel:

Food Groups and Risk of Overweight, Obesity, and Weight Gain: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies

Kurz & fundiert

- Wissenschaftler ermittelten, ob sich der Verzehr von einzelnen Lebensmitteln auf die Entwicklung des Gewichts einer Person auswirkt
- Ihre vorläufigen Ergebnisse zeigten, dass pflanzliche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Obst und Nüsse einen günstigen Einfluss auf das Gewicht hatten und rotes Fleisch sowie hochverarbeitete und zuckerhaltige Lebensmittel (wie Weißmehlprodukte und zuckergesüßte Getränke) eher eine Gewichtszunahme begünstigten

MedWiss – Wissenschaftler aus Deutschland und Österreich ermittelten, ob sich bestimmte Lebensmittelgruppen in ihren Auswirkungen auf das Gewicht einer Person unterscheiden. Sie werteten 43 Studien zu dem Thema aus und sahen beispielweise, dass der Verzehr von Obst das Risiko für eine Gewichtszunahme und das Risiko dafür, übergewichtig/adipös zu werden, senkte.

Machen einige Lebensmittel eher dick als andere? Und gibt es Lebensmittel, deren Verzehr besonders ein Übermaß an Fett am Bauch fördert? Dies fragten sich Wissenschaftler aus Deutschland und Österreich und gingen den Fragen mit einer wissenschaftlichen Analyse auf die Spur.

Für ihre Analyse betrachteten die Wissenschaftler folgende 12 wichtige Lebensmittelgruppen:

- Vollkorngetreide
- Weißmehlprodukte
- Gemüse
- Obst
- Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Eier
- Milchprodukte
- Fisch
- Rotes Fleisch

- Verarbeitetes Fleisch
- Zuckergesüßte Getränke

Haben verschiedene Lebensmittelgruppen einen Einfluss auf die Gewichtsentwicklung?

In ihrer Analyse untersuchten die Wissenschaftler, ob die einzelnen Lebensmittelgruppen einen Einfluss 1) auf das Risiko übergewichtig/adipös zu werden, 2) auf das Risiko an stammbetonter Adipositas (stammbetont heißt, dass übermäßiges Körperfett besonders im Bauch lokalisiert ist) zu leiden oder 3) auf das Risiko für eine Gewichtszunahme hatten.

Die Ergebnisse von 43 wissenschaftlichen Berichten flossen in die Analyse ein. Es zeigte sich Folgendes:

- Der Verzehr von Vollkorngetreide, Obst und Hülsenfrüchten senkte das Risiko dafür, übergewichtig/adipös zu werden
- Der Verzehr von Obst machte es zudem unwahrscheinlicher, zuzunehmen
- Nüsse und Fisch schützten vor stammbetonter Adipositas
- Weißmehlprodukte und zuckergesüßte Getränke erhöhten hingegen das Risiko dafür, übergewichtig/adipös zu werden; zuckergesüßte Getränke steigerten auch das Risiko für die stammbetonte Adipositas
- Der Verzehr von rotem Fleisch begünstigte es, an stammbetonter Adipositas zu leiden und Gewicht zuzunehmen

Die Wissenschaftler betonen, dass weitere Forschung nötig ist, um die hier gesehenen Ergebnisse zu bestätigen. Die bisherigen Ergebnisse lassen vermuten, dass pflanzliche Lebensmittel wie Vollkorngetreide, Obst und Nüsse einen günstigen Einfluss auf das Gewicht haben und rotes Fleisch sowie hochverarbeitete und zuckerhaltige Lebensmittel (wie Weißmehlprodukte und zuckergesüßte Getränke) eher eine Gewichtszunahme begünstigen.

Referenzen:

Schlesinger S, Neuenschwander M, Schwedhelm C, Hoffmann G, Bechthold A, Boeing H, Schwingshackl L. Food Groups and Risk of Overweight, Obesity, and Weight Gain: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Studies. *Adv Nutr.* 2019 Mar 1;10(2):205-218. doi: 10.1093/advances/nmy092.