



Schnellesessen macht dick

Warum schnelles Essen weniger sättigt

Wer langsamer isst, wird schneller satt.

Viele Menschen haben schon einmal davon gehört, dass Schnellesessen zu Fettleibigkeit führen kann. Diese leider zu selten beherrschte Erfahrung wird nun durch eine Studie der Universität Athen auf eine wissenschaftliche Grundlage gestellt.

Für das Sättigungsgefühl spielen Hormone im Darm eine wichtige Rolle. Der Körper schüttet umso mehr dieser Wirkstoffe aus, je langsamer jemand isst. Wer schluckt, bekommt zu wenig dieser Hormone ab und neigt dazu, sich zu überessen.

Dr. Alexander Kokkinos und sein Team von der Universität Athen (*) spendierten ihren Studienteilnehmern ein großes Eis (300ml), das sie in 5 bis 30 Minuten verzehren durften. Dafür mussten sie allerdings zu Beginn und dann sieben Mal im Abstand von 30 Minuten eine Blutprobe abgeben, in der die Forscher die Konzentration von Glukose, Insulin, Plasma-Lipiden und Darmhormonen im Blut untersuchten – vor der Mahlzeit, 30 Minuten danach und nach 210 Minuten.

Die Wissenschaftler bestimmten auch die Konzentration von Peptid YY (PYY) und dem "glucagon-like peptide" (GLP-1). Es handelt sich um Hormone, die nach dem Eintreffen des Speisebreis im Darm gebildet werden und im Gehirn ein Sättigungsgefühl induzieren.

Wenn die Teilnehmer die ganzen 30 Minuten brauchten, um das Eis zu vertilgen, wiesen sie nicht nur höhere Konzentrationen der Peptide PYY und GLP-1 auf, sie hatten auch ein höheres Sättigungsgefühl.

Bei den Probanden, die das Eis in 5 Minuten hinunterschlungen, wurden deutlich weniger Sättigungshormone gebildet als bei den Teilnehmern, die sich 30 Minuten Zeit ließen:

Beim Peptid YY waren es im Konzentrationszeit-Integral 4133 gegenüber 5250 pmol/liter/min (schneller vs. langsa-

mes Essen), beim GLP-1 wurde die Ausschüttung von 8794 auf 6219 pmol/liter/min vermindert. Auch im Fragebogen gaben die Schnellesesser eine vermindertes Sättigungsgefühl an.

Beim Essen zu schlucken macht daher dick.

(*) First Department of Propaedeutic Medicine (A.K., K.A., N.T., D.K., D.P., N.K.), Athens University Medical School, Laiko General Hospital, 11527 Athens, Greece; and Department of Metabolic Medicine (C.W.I.R., R.P.V., M.A.G., S.R.B.), Hammersmith Hospital, Imperial College, London W12 0NN, United Kingdom

Quelle:

Kokkinos, A. et al.: Eating Slowly Increases the Postprandial Response of the Anorexigenic Gut Hormones, Peptide YY and Glucagon-Like Peptide-1 Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism , 10.1210/jc.2009-1018

