

Freispruch für die Waage

Foto: nemetus - stock.adobe.com



Trotz der Feiertage kein Kilo zu viel? Wie geht das?

Smarte Gewichtskontrolle vor allem zu Zeiten, wo viel geschlemmt wird, bringt Erfolge. Das zeigen nun neue Studien.

Gleich vorweg: Dies soll nicht heißen, ständig und akribisch jedes Dekagramm zu dokumentieren und gleich beim geringsten Anstieg zu fasten. Wohl hat es sich aber im Zuge einer Untersuchung an der Universität von Georgia, USA, herauskristallisiert, dass eine moderne Form des Gewichtsmangements Zunehmen verhindert. Wie das Wissenschaftsmagazin „DeutschesGesundheitsPortal“ berichtet, wurde in der vergangenen Weihnachtszeit geprüft, ob und wie sich tägliches Wiegen auswirkt. Dafür wurden digitale Waagen ausgewählt, die sich mit einer App kombinieren lassen, alle Daten protokollieren und den Verlauf grafisch festhalten.

Mit so einer smarten Waage sollten sich die Probanden von Thanksgiving (amerikanisches Erntedankfest, das Ende November gefeiert wird) bis zu Beginn des neuen Jahres täglich wiegen und darauf achten, dass ihr Ausgangsgewicht nicht ansteigt. Verglichen wurde mit einer Gruppe, deren Teilnehmer keine Kontrollen durchführten. Tatsächlich

konnten bei Normalgewichtigen nach den Feiertagen durchwegs keine Änderungen gemessen werden. Zuvor Übergewichtige hatten im Schnitt sogar 1,47 Kilogramm abgenommen. In der Kontrollgruppe sah dies hingegen anders aus: Diese Probanden legten in der gleichen Zeit durchschnittlich 2,65 Kilogramm zu!

Gegensteuern, bevor das Gewicht explodiert

Der regelmäßige Schritt auf die Waage lohnt sich also, aber nur in Kombination mit motivierenden Tipps anstatt erhobenem Zeigefinger. Da reicht es schon, ein paar Wege zu Fuß zu erledigen und das Auto stehen zu lassen, das Glas süße Limonade durch Wasser zu ersetzen, die Pommes wegzulassen oder Zucker zu sparen, um sofort gegenzusteuern, bevor das Übergewicht ausufert. Kalorien zählen hingegen war gestern!

Warum man Abnehmen nicht aufschieben sollte („Ach, die paar Kilo mehr fallen doch gar nicht auf...“), zeigt sich schon daran, wie mühsam es ist, Diätpläne einzuhalten oder

eine Adipositas-therapie durchzustehen.

Außerdem ändert sich mit dem kontinuierlichen Ansetzen von Fettpölsterchen unmerklich die Wahrnehmung, Geschmacksempfinden und Sättigungsgefühl. Das führt dann dazu, dass immer mehr Kalorien zugeführt werden, die man unmöglich verbrennen kann. Bei einem Experiment, bei dem die Testpersonen so viel Schokolade essen durften, wie sie wollten, bewerteten stark Übergewichtige die Leckerei als besser schmeckend im Vergleich zu Normalgewichtigen. Ihr Verlangen danach hielt auch viel länger an. Bei einem Wechsel auf ein anderes – vor allem sehr energiereiches – Nahrungsmittel beginnt der Teufelskreis von vorne.

MMag. Maria Leibeseder, Psychologin am Klinikum Rohrbach, erklärt die hirnpfysiologischen Zusammenhänge: „Je mehr man von ein- und demselben Lebensmittel konsumiert, desto weniger Verlangen nach diesem Lebensmittel verspürt man. Würde man z. B. immer nur Reis essen, langweilen sich mit der Zeit die Geschmackssensoren, und das Gefühl, genug zu haben, stellt sich ein. Man spricht von der wahrnehmungsspezifischen Sättigung.“ Dies fehlt Menschen mit Adipositas (BMI ab 30) meist.

Das Sättigungsgefühl wird auch vom Magen bestimmt: Er meldet sich,

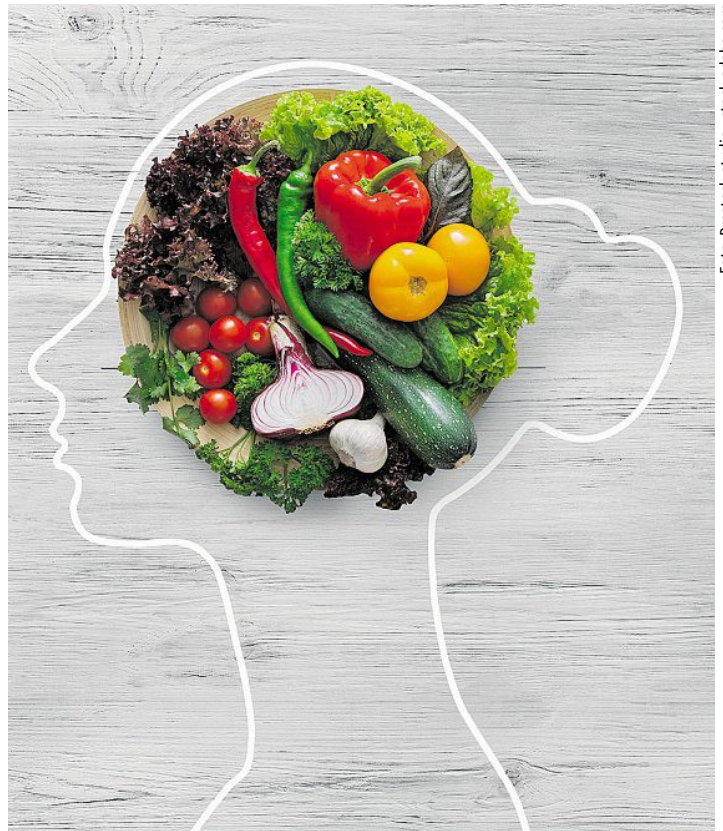
wenn er voll ist. Wer Speisen nicht in Ruhe verzehrt, ignoriert dieses Signal oft. Internistin OÄ Dr. Renate Hagenauer: „Besonders, wenn wir vor dem Fernseher, am Computer oder beim Zeitunglesen essen, sind wir abgelenkt. Dann essen wir nicht nur größere Mengen, sondern vergessen auch, wann und wie viel wir zu uns genommen haben.“

Mehr Kilos, weniger Aufmerksamkeit

Übergewicht setzt dem Denkapparat zu. Das belegen nicht nur amerikanische Daten, sondern auch Ergebnisse einer vom Österreichischen Akademischen Institut für Ernährungsmedizin (ÖAIE) durchgeführten Studie an einer Schule im 12. Wiener Bezirk, wie Präsident Univ.-Prof. Dr. Kurt Widhalm berichtet. Die US-Kollegen stellten bei fettleibigen Kindern verminderte Fähigkeit zur fokussierten Aufmerksamkeit fest.

Die Zahlen des österreichischen Präventionsprojektes sind dramatisch. Fast 40 Prozent der 8- bis 10-jährigen Kinder dort sind übergewichtig, davon gelten mehr als 10% als adipös und 5% als extrem adipös. Prof. Widhalm: „Das sind gravierende Botschaften, die uns einmal mehr wachrütteln sollen!“, mahnt der Kinderarzt. Leider gebe es in Österreich kaum verlässliche Daten zur aktuellen Situation.

Karin Podolak



Essgewohnheiten beeinflussen das Denkvermögen