



Mit leerem Magen werden mehr kalorienreiche Lebensmittel gekauft

Von *mmv*

Erstellt am 9 Mai 2013 - 08:53

Berlin (9.5.2013). "Niemals mit leerem Magen einkaufen gehen!", so warnt bis heute die sprichwörtliche Oma. Doch auch wer nur wenige Stunden nichts gegessen hat, wird bei seinen Kaufentscheidungen schon vom energiehungrigen Gehirn ferngesteuert, haben jetzt US-Forscher herausgefunden. Und zudem erstmals aufgezeigt, wie sich dann die Lebensmittel-Einkäufe tatsächlich verändern. Anders als "Oma" nahelegt, bleibt nämlich die Menge oder Größe der eingekauften Lebensmittel weitgehend gleich. Was sich verändert, ist der Energiegehalt der Lebensmittel, also die "Kalorien", die in den Einkaufswagen wandern [1].

Bereits fünf Stunden ohne Essen, so zeigten die Versuche mit 68 Personen, führten zur Auswahl höher kalorischer Lebensmittel (zum Beispiel Kekse, Snacks oder rotes Fleisch) als bei Personen, die ihren simulierten Einkaufsbummel satt absolviert hatten (und die mehr Obst, Gemüse oder weißes Geflügelfleisch kauften). Das gleiche konnten die Forscher auch bei den untersuchten 82 Supermarkt-Besuchern feststellen: Diese kauften vor allem zu den Tageszeiten, bei denen die letzte Mahlzeit schon eine Weile zurückliegt (zwischen 16 und 19 Uhr), energiereiche Lebensmittel. Wer also hungrig einkaufen geht, sollte nicht nur auf die Menge der eingekauften Lebensmittel achten sondern vor allem auf ihren Energiegehalt. Oder noch besser - und da hatte Oma eben Recht - auf das Einkaufen mit leerem Magen ganz verzichten.

Zusatzinformation

Diese Pressemitteilung erhalten Sie mit freundlichen Empfehlungen von "Heilpflanzen-Welt.de - Die Welt der Heilpflanzen", Deutschlands ältester (seit 1992) und relevantester Website rund um Phytotherapie. Weitere Infos bei <http://www.heilpflanzen-welt.de> [1]. Die obigen Informationen sind Teil eines Beitrages zum naturmedizinischen Umgang mit Übergewicht ("Der Traum vom Abnehmen wird Wirklichkeit!").

Quelle

[1] Tal A, Wansink B: Fattening Fasting: Hungry Grocery Shoppers Buy More Calories, Not More Food. JAMA Intern Med. 2013 May 6:1-2.

mMv - multi MED vision - Berliner Medizinredaktion

Sigismundstraße 5

10785 Berlin

Telefon 030 - 806 136 - 79

Telefax 030 - 806 136 - 80

eMail mmv@berlin.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:13): <http://medkom24.eu/node/17706>



Mit leerem Magen werden mehr kalorienreiche Lebensmittel gekauft

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

Links:

[1] <http://www.heilpflanzen-welt.de>

[2] <mailto:mmv@berlin.de>