

News aus der Ernährung: «LIEBER FRÜHER ALS SPÄTER»

Es kommt nicht nur darauf an, was Sie essen, sondern auch, wann Sie essen. Wer spät am Abend speist, nimmt eher zu als jene, die früh zu Abend essen. Dieser Zusammenhang ist schon seit langem bekannt. Woran das liegt, wurde im 2023 von Wissenschaftlern aus den USA herausgefunden.

Sie führten einen beeindruckenden Versuch durch. Zwar nahmen nur 16 Frauen und Männern an der Studie teil, was eine relativ geringe Anzahl an Probanden ist, dafür aber wurde überaus viel gemessen und protokolliert. Ausserdem mussten die Versuchsteilnehmer nach exakten Vorgaben essen und schlafen und wurden für genau abgemessene Zeiten künstlichem Sonnenlicht ausgesetzt.

Spätes Essen macht schneller wieder hungrig.

Assen die Probanden das erste Mal am Tag um 13 Uhr, dann wieder um 17 Uhr und noch einmal um 21 Uhr, wurde wesentlich weniger Leptin ausgeschüttet, als wenn sie um 9, 13 und 17 Uhr Nahrung zu sich nahmen. Leptin ist ein Hormon, welches an der Entstehung des Sättigungsgefühls beteiligt ist. Die Versuchsteilnehmer konsumierten identische Mengen und trotzdem reagierte das Hormon vollkommen anders. Unter normalen Bedingungen essen Menschen mit niedrigem Leptin-Spiegel mehr als Menschen mit hohem. Die vermehrte Nahrungsaufnahme begünstigt die Zunahme an Gewicht.

Aus späten Mahlzeiten wird weniger Energie gewonnen.

Gegen Abend verlangsamt sich ausserdem der Energiestoffwechsel. Assen die Probanden um 13, 17 und 21 Uhr, wurde ein geringerer Anteil der aufgenommenen Fette und Kohlenhydrate für die Energieherstellung genutzt. Ungenutzte Energieträger wurden stattdessen in Form von Fett im Fettgewebe eingelagert.

Essenszeit wirkt als Genschalter.

Durch die späten Essenszeiten wurden zudem Gene aktiviert, die zu einer vermehrten Bildung von Fettzellen führten. Gene, die für den Abbau von Fetten in den Fettzellen sorgen, waren hingegen weniger aktiv, wenn die letzte Mahlzeit um 21 Uhr stattfand. Wer abnehmen will, sollte daher nicht nur darauf achten, was er isst, sondern auch, wann!

Spätes Essen erschwert das Abnehmen erheblich.

Quelle: <https://www.strunz.ch/news/lieber-frueher-als-spaeter.html>

