

Dickmacher?

Ausgiebiges Frühstück macht dick. Zu diesem Ergebnis kamen Forscher des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin (EKFZ) in Weihenstephan in einer Studie mit über 300 Freiwilligen. Bisherige Untersuchungen waren zu dem Ergebnis gekommen, daß man nach einem reichhaltigen Frühstück im Laufe des Tages bei anderen Mahlzeiten weniger zu sich nimmt. In der im Fachmagazin Nutrition Journal veröffentlichten Arbeit der Forscher wird dieser Zusammenhang nicht bestätigt: »Ob und wie viel jemand gefrühstückt hatte, beeinflusste in keiner Weise, was er am Mittag und zum Abendessen aß«, faßt der Ernährungsmediziner Volker Schusdziarra seine Ergebnisse zusammen. Mehr als 300 Probanden hatten für die Studie Tagebuch über ihre Eßgewohnheiten geführt. Mit anderen Worten: Um abzunehmen, ist es nicht hilfreich, viel zu frühstücken. Wer dies dennoch tut, muß beim Mittag- und Abendessen beziehungsweise bei anderen Mahlzeiten gegensteuern – also ganz einfach weniger essen. (jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/157731.dickmacher.html>