

Hunger steigert Lust auf ungesunde Ernährung

Hamburg. Wer Hunger hat, greift eher zu ungesundem Essen. Das haben Forscher der Universität Hamburg herausgefunden. Hunger verändert demnach die Kriterien bei der Nahrungswahl, weil das menschliche Gehirn dieselben Informationen dann anders verarbeitet. »Obwohl schon lange bekannt ist, dass hungrige Menschen häufiger zu ungesunden Lebensmitteln greifen, wollten wir die kognitiven Mechanismen, die diesem Phänomen zugrunde liegen, genauer verstehen«, erklärt Jennifer March, die gemeinsam mit Sebastian Gluth die Hamburger Studie leitete. Die Psychologen schickten hierfür 70 erwachsene Probanden je zweimal zu einem fiktiven Einkauf – einmal waren die Versuchspersonen hungrig, einmal fühlten sie sich satt. Die Teilnehmer konnten zwischen je zwei Optionen wählen: einem gesünderen, doch weniger schmackhaften, und einem ungesunden, schmackhafteren Essen mit höheren Kalorienwerten. Teil der Optionen waren auch ein Abbild der Nahrung sowie eine Angabe zum Nutri-Score. Die Forscher verfolgten während des fiktiven Einkaufs am Bildschirm die Augenbewegungen der Testpersonen und ermittelten daraus, auf welche Informationen auf dem Produkt diese beim Entscheiden besonders achteten. Die Daten, die mit einem computergestützten Entscheidungsmodell ausgewertet wurden, bezogen sich also auf intuitives Verhalten der Personen, nicht auf erklärtes Verhalten. (jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/499059.hunger-steigert-lust-auf-ungesunde-ernaehrung.html>