

Weight Management

Kaugummikauen kann helfen, die Aufnahme von Zwischenmahlzeiten sowie den Appetit zu verringern.

Hintergrund

Mit nur zwei bis 22 Kilokalorien pro Stück gehört Kaugummi an sich schon zu den „figurfreundlichen“ Naschereien. Durch die in der Studie beschriebene Reduktion von Appetit und durchschnittlich aufgenommener Kalorienmenge wird Kaugummikauen jedoch zu einem echten Geheimtipp für alle, denen die schlanke Linie am Herzen liegt. Frei nach dem Motto „wer kaut, sündigt nicht“ wird man schwerlich versucht sein, sich etwas Essbares in den Mund zu schieben, wenn der Mund bereits durch Kaugummi „belegt“ ist.

Kaugummikauen kann helfen, den Heißhunger zu zügeln und Zwischenmahlzeiten zu reduzieren¹

Nach Konsumenten-Angaben reduziert Kaugummi Heißhunger und somit die Wahrscheinlichkeit einer Zwischenmahlzeit.

In der vorliegenden Studie wurden die Auswirkungen von Kaugummi auf den subjektiven Appetit und die Energieaufnahme (energy intake, EI) durch Zwischenmahlzeiten an 60 Teilnehmern (40 Frauen, 20 Männer, 21,7 ±4 Jahre; BMI = 22,7 ±3,4) untersucht. Zu diesem Zweck kamen die Teilnehmer viermal zur Aufnahme einer Hauptmahlzeit ins Untersuchungszentrum und jeweils 3 Stunden später zur Aufnahme einer Zwischenmahlzeit.

Alle Teilnehmer nahmen salzige oder süße Zwischenmahlzeiten zu sich, nachdem sie nach der Aufnahme einer Hauptmahlzeit stündlich für jeweils 15 Minuten

¹ Marion M. Hetherington (Department of Psychology, Glasgow Caledonian University, UK); Emma Boyland (School of Psychology, University of Liverpool, UK); 4. Oktober 2006

Kaugummi (zuckerfrei oder normal) verzehrt hatten oder kein Kaugummi verzehrten. Hunger, Essverlangen und Völlegefühl wurden sofort nach der Hauptmahlzeit (T0) und stündlich nach der Hauptmahlzeit (T1 und T2) bis kurz vor der Zwischenmahlzeit (T3) gemessen. Die Kaugummi-Konsumenten nahmen 36 cal (401,8 ±22 kcal) weniger an Energie zu sich als die Teilnehmer der Vergleichsgruppe (437, 7 ±23 kcal; $p = 0,04$). Das Hungergefühl zwischen T0 und T3 ($p < 0,001$) erhöhte sich, war jedoch bei den Kaugummi-Konsumenten geringer ($p < 0,01$). Das Verlangen nach salzigen oder süßen Zwischenmahlzeiten stieg ebenfalls. Allerdings nahm das Verlangen nach süßen Zwischenmahlzeiten (jedoch nicht nach salzigen) bei den Kaugummi-Konsumenten weniger zu als bei der Vergleichsgruppe ($p = 0,004$). Aus diesem Grund ist davon auszugehen, dass Kaugummi den Appetit unterdrückt, vor allem das Verlangen nach Süßigkeiten, was die Aufnahme von Zwischenmahlzeiten reduziert. Diese Erkenntnis stützt Einzelberichte von Konsumenten und könnte zudem hilfreich sein für Gewichtskontrollstrategien.

© 2006 Elsevier Ltd. Alle Rechte vorbehalten.

Weitere Informationen finden sie unter www.kau-dich-fit.de.