

Studie: Spätes Essen erhöht das Risiko von Übergewicht

- Zusammenhang von spätem Essen und Übergewicht wurde in neuer Studie untersucht
- Eine Umfrage der zertifizierten Gesundheits-App Oviva zeigt, wie sich Patient*innen nach später Nahrungsaufnahme am nächsten Tag fühlen
- Ernährungsberaterin gibt Tipps, wie Heißhunger am Abend vermieden werden kann

Berlin, 15. November 2022 - Wer kennt das Gefühl nicht, nach einem späten Dinner mit einem Loch im Magen aufzuwachen? Von Ernährungsberater*innen wird bereits häufig empfohlen, auf spätes Essen zu verzichten, um nicht zuzunehmen. Verhaltensorientierte Interventionen zur Bekämpfung von Adipositas zielen meist darauf ab, die Energieaufnahme über die Nahrung zu reduzieren und/oder den Energieverbrauch durch mehr körperliche Aktivität zu erhöhen. Diese Verhaltensmaßnahmen sind jedoch oft nur vorübergehend wirksam, da eine Reihe komplexer Faktoren jenseits von Ernährung und Bewegung die Energiebilanz beeinflussen und zum Adipositasrisiko beitragen. Eine neue Studie zeigt, wie sehr sich spätes Essen auf den Körper auswirken kann. Eine Umfrage der zertifizierten Gesundheits-App [Oviva](#) zeigt außerdem, wie sich Patient*innen nach einer späten Mahlzeit am nächsten Tag fühlen. Veronika Albers, leitende Ernährungsberaterin bei Oviva, erklärt die Zusammenhänge und gibt Tipps zum idealen Timing von Mahlzeiten und wie Heißhunger am Abend vermieden werden kann.

Studie beweist, was viele schon vermuteten

Die Studie, die bei [Cell Metabolism](#) veröffentlicht wurde, ist klein, aber gut kontrolliert. Sie erläutert den Zusammenhang zwischen spätem Essen und Gewichtszunahme. Die Forscher*innen fanden heraus, dass die Teilnehmer*innen doppelt so häufig hungrig waren, wenn sie vier Stunden später aßen. Außerdem hatten sie mehr Appetit auf salzige, stärkehaltige und fleischhaltige Lebensmittel als die Gruppe, die früher aß. Ein weiteres Ergebnis war, dass späteres Essen einen signifikanten Einfluss darauf hatte, wie nach dem Essen Kalorien verbrannt werden und wie Fett gespeichert wird. In einer unabhängigen Umfrage von über 1.600 Patient*innen von Oviva, kam zusätzlich heraus, dass sich 39 Prozent satt und 34 Prozent müde am nächsten Tag nach einem späten Abendessen fühlen. Knapp ein Viertel der Befragten wachte mit einem "Loch im Magen" oder energielos auf. Nur fünf Prozent gaben an, energetisch aufzuwachen. Veronika Albers von Oviva: "Neben einer ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung spielen noch viele weitere Faktoren auf dem Weg zum persönlichen Idealgewicht eine Rolle wie der Lebensstil, Geschlecht, Alter, Motivation und viele mehr."

Warum spätes Essen hungrig macht

Bluttests während der Studie zeigten, dass der Ghrelinspiegel, ein Hormon, das den Appetit anregt, in der Gruppe der Spätesser*innen anstieg, während der Leptinspiegel, ein Hormon, das das Sättigungsgefühl signalisiert, in dieser Gruppe niedriger war als bei den Frühessern. Veronika Albers: "Grundsätzlich kann eine späte Mahlzeit dazu führen, dass man hungriger ist, ohne sich so satt zu fühlen, wie wenn man früher gegessen hätte. Es scheint, als brauche der Körper umso länger, den Hunger zu stillen, je später man isst. Das ist problematisch, denn viele kalorienreichere Lebensmittel stehen uns später am Tag zur Verfügung, zum Beispiel Restaurantessen oder Fast Food zum Mitnehmen, Snacks und Desserts zu Hause oder sogar eine größere, selbst gekochte Mahlzeit. Bei diesen Lebensmitteln tendieren viele zum "Overeating", sagt sie. "Wenn der Körper nach einem langen Tag zur Ruhe kommt, suchen wir nach Trost, und der kann in Form von Essen kommen", fügt sie hinzu.

Achtsame Nahrungsaufnahme ist wichtig

Manchmal ist spätes Essen nicht vermeidbar. Veronika Albers: "Im Voraus zu planen, kann helfen, ungesunden Mahlzeiten vorzubeugen, wenn der Hunger plötzlich kommt", sagt sie. "Wer snacken möchte, sollte auf den Protein-, Fett- und Ballaststoffanteil achten." Auch sei es wichtig, den Körper in den aktivsten Phasen des Tages mit Nährstoffen zu versorgen. Ausgewogene "Mini-Mahlzeiten", wenn möglich, alle drei bis vier Stunden beugen Heißhunger vor. Es ist in Ordnung, wenn eine späte Mahlzeit unausweichlich ist, aber wichtig ist, was man isst und dass man versucht, so früh, wie möglich zu essen.

ABOUT Oviva

Oviva wurde im Jahr 2014 von einem multidisziplinären Team bestehend aus Experten der Medizin- und Technologiebranche gegründet. Die Hälfte der europäischen Bevölkerung leidet an Übergewicht und ist so einem höheren Risiko ausgesetzt, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die drei Gründer Kai Eberhardt (CEO), Manuel Baumann (CTO) und Mark Jenkins (UK Managing & Medical Director) erkannten, dass es trotz dieser Ausgangslage keine individuellen, langfristig wirksamen Behandlungsmöglichkeiten gab.

Die Lösung fanden sie in der Kombination aus persönlicher Beratung mit einer smarten App, über die Menschen Informationen wie Mahlzeiten, körperliche Aktivität oder Gewicht festhalten. Zudem ermöglicht die App einen regelmäßigen Austausch mit der Ernährungsberaterin via Chat und versorgt die Nutzer mit hilfreichen Lerninhalten. Langfristig gesehen hilft Oviva ihren Patienten, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte im Hinblick auf Fragen rund um Gewicht und Lebensgewohnheiten und führt zu Einsparungen des Gesundheitssystems. Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und ist in der Schweiz, in Deutschland, in der UK und in Frankreich tätig.

Weitere Informationen gibt es unter: <https://oviva.com/de/de/>