
Medium News – Online

Datum 20.12.2009

Seite 1 / 2

Diät adé! Genießer sind meistens schlanker: Halten seltener Diät & haben bessere Figur

- Wer sich beim Essen geißelt, kämpft oft mit Gewicht
- Besser sich mal was gönnen als Heißhungerattacken



Da quälen wir uns mit einer Diät nach der anderen ab, und dann diese Nachricht: "Genießer haben eine bessere Figur!" Und: Je öfter wir Diät halten, desto höher ist das Körpergewicht. Wenn Menschen ihr Essen genießen, haben sie eine bessere Figur. Fast die Hälfte (47 Prozent) der Genießer in Österreich hat Normalgewicht. Das ergab die am Donnerstag in Wien vorgestellte Studie zum Genussbarometer des "forums-ernährung heute".

Wenn Menschen ihr Essen genießen, haben sie eine bessere Figur. Fast die Hälfte (47 Prozent) der Genießer in Österreich hat Normalgewicht. Das ergab die Studie zum Genussbarometer des "forums-ernährung heute". Dagegen können sich nur jeweils 38 Prozent der Genusszweifler und der Genussunfähigen über eine gute Figur freuen. Vielmehr sind unter den Genussunfähigen mit 17 Prozent die meisten Adipösen, im Vergleich zu 15 Prozent bei den Genusszweiflern und elf Prozent bei den Genießern.

Genießer halten seltener Diät

Der Grund: Genießer halten seltener Diät. Nur zehn Prozent der Genießer, 13 Prozent der Genusszweifler und 15 Prozent der Genussunfähigen gehören zu den Fastenden. Außerdem steigt mit zunehmender Diätfrequenz das Körpergewicht: 22 Prozent der Adipösen und 15 Prozent der Übergewichtigen halten im Vergleich zu neun Prozent der Normalgewichtigen häufig oder ständig Diät.

Was Verzicht wirklich bringt

Frauen und Adipöse verzichten häufiger auf bestimmte Speisen. 44 Prozent der Frauen und 53 Prozent der Adipösen lassen bewusst manche Gerichte fast täglich bis mehrmals in der Woche aus, während das nur 30 Prozent der Männer und 34

Medium News – Online

Datum 20.12.2009

Seite 2 / 2

Prozent der Normalgewichtigen tun. Insgesamt lassen 37 Prozent fast täglich bis mehrmals in der Woche bestimmte Speisen oder Getränke aus unterschiedlichen Gründen aus. Bei den Hauptmahlzeiten verzichten Adipöse deutlich öfter auf das Frühstück als Normalgewichtige und deutlich öfter aufs Mittagessen als Übergewichtige.

Warum wir essen

Anlässe zum Essen gibt es viele - und warum wir essen, hat verschiedene Gründe: Manchmal ist es schlicht und einfach der Hunger, oft stecken emotionale Motive wie Freude und Vergnügen aber auch Stressbewältigung, Trauer oder Frustration dahinter. Unter den Befragten essen deutlich mehr Frauen als Männer und mehr Adipöse als Normal- oder Übergewichtige, weil sie traurig, gestresst oder frustriert sind. Gleichzeitig sind Menschen, die mit Essen positive Emotionen verknüpfen, eher normalgewichtig und vom Typ her "Genießer".

Freude am Essen

Genießer haben ein entspannteres Verhältnis zum Essen und können mit gesellschaftlichem und emotionalem Druck besser umgehen. Sie lassen ihr Essverhalten weniger von äußeren Faktoren beeinflussen: Sie essen deutlich häufiger, "weil sie Hunger haben", "weil ihnen Essen Vergnügen bereitet" und "weil es schön ist, mit anderen Menschen zu essen". Genussunfähige essen dagegen signifikant häufiger als Genießer, "wenn etwas zu essen da ist".

Was wir essen

Genießer essen im Vergleich zu Genussunfähigen deutlich häufiger Schinken, Fleisch und Wurst sowie Schokolade und Pralinen, sie trinken auch weitaus mehr Wasser und Obstsaft. "Oft ist es besser, seinen Gelüsten nachzugeben und den Gusto mit kleinen Happen zu stillen, als dann mit Heißhunger Unmengen zu verschlingen. So zeigen auch unsere Daten im Genussbarometer, dass die Schlanken am häufigsten naschen - 30 Prozent greifen fast täglich zu Süßem. Das tun umgekehrt nur 14 Prozent der Übergewichtigen und 19 Prozent der Adipösen", so Marlies Gruber von "forum-ernährung heute". (apa/red)