



DIE ANTI-DIÄT

## Schlüssel zur Idealfigur

23. November 2009, 16:04

### Menschen, die mit Genuss essen, halten laut Studie ihr Gewicht

Wien - Wenn Menschen ihr Essen genießen, haben sie eine bessere Figur. Fast die Hälfte (47 Prozent) der GenießerInnen in Österreich hat Normalgewicht. Das ergab die am Donnerstag in Wien vorgestellte Studie zum Genussbarometer des "forums-ernährung heute".

Dahingehend können sich nur jeweils 38 Prozent der GenusszweiflerInnen 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 GenusszweiflerInnen und elf Prozent bei den GenießerInnen.

## **Der Grund**

GenießerInnen halten seltener Diät. Nur zehn Prozent der GenießerInnen, 13 Prozent der GenusszweiflerInnen und 15 Prozent der Genussunfähigen gehören zu den Fastenden. Die Daten bestätigen auch, dass mit zunehmender Diätfrequenz das Körpergewicht steigt: 22 Prozent der Adipösen und 15 Prozent der Übergewichtigen halten im Vergleich zu neun Prozent der Normalgewichtigen häufig oder ständig Diät.

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 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.

## **Essen als Kompensation**

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".

Die Ergebnisse des Genussbarometers legen nahe, dass GenießerInnen ein entspannteres Verhältnis zum Essen haben und mit gesellschaftlichem und emotionalem Druck besser umgehen können. Sie lassen ihr Essverhalten weniger von äußeren Faktoren beeinflussen: Sie essen deutlich häufiger, "weil sie Hunger haben" (47 Prozent versus 30 Prozent Genusszweifler, 17 Prozent Genussunfähige), "weil ihnen Essen Vergnügen bereitet" (37 Prozent versus 15 Prozent und elf Prozent) und "weil es schön ist, mit anderen Menschen zu essen" (33 Prozent versus jeweils 13 Prozent).

Genussunfähige essen dagegen signifikant häufiger als Genießer, "wenn etwas zu essen da ist".

## **Genießen als Geheimnis**

GenießerInnen 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)