



Ghreltin: Zum Essen verführt?

Von FET e.V.

Erstellt am 7 Mär 2012 - 12:58

Aachen (fet) – Ein Blick auf leckere Speisen genügt, um auch ohne Hunger Appetit zu bekommen. Schuld ist laut Wissenschaftlern des Max-Planck-Instituts das Hormon Ghreltin, das uns mehr essen lässt, als nötig.

Wer hat den Satz nicht schon einmal gehört: Ich brauche das Stück Kuchen nur anzuschauen, und schon habe ich ein Kilo mehr auf den Rippen! In diesem scherzhaft gemeinten Spruch steckt ein kleiner Funken Wahrheit, wie nun Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts belegen. Diese gingen der Frage auf den Grund, warum wir beim bloßen Anblick von leckeren Speisen Appetit bekommen. Die Antwort liegt ihren Ergebnissen zufolge beim Ghreltin. Ein Blick auf verschiedene Lebensmittelfotos ließ bei ihren Studienteilnehmern den Blutspiegel des Appetithormons deutlich ansteigen. Bilder ohne Lebensmittel blieben hingegen ohne Effekt (1).

Ghreltin spielt eine entscheidende Rolle bei der Nahrungsaufnahme und der langfristigen Gewichtsregulierung. In Hungerphasen schüttet der leere Magen das Hormon aus, um über die Freisetzung eines appetitauslösenden Botenstoffs im Gehirn die Lust auf Essen zu wecken. Erst wenn der Magen gefüllt ist, sinkt die Produktion wieder. Ghreltin wirkt aber nicht nur appetitanregend, sondern unterdrückt durch eine verlangsamte Fettverbrennung auch den Abbau von Fettreserven. Uns bereits beim Anblick von Lebensmitteln hormonvermittelt zu ermuntern, diese zu verzehren, mag in Urzeiten ein nützlicher Effekt gewesen zu sein. Das Nahrungsangebot war begrenzt und jede Möglichkeit, sich Energiereserven anzulegen, war überlebenswichtig.

Heute scheint der Mechanismus eher von Nachteil zu sein. Lebensmittel sind nicht nur jederzeit greifbar, sondern auch permanent sichtbar. Zeitschriften locken mit leckeren Rezepten, in jedem Werbeblock preisen Lebensmittelhersteller ihre Produkte mit appetitlichen Bildern an und kleine Snacks auf dem Schreibtisch verführen zum Naschen zwischendurch. Optische Reize sind allgegenwärtig und verleiten dazu, mehr zu essen, als gewollt. Wer kann da noch unterscheiden, was echter Hunger oder nur übermäßiger Appetit ist? Zudem spielt in Sachen bewusste Ernährung nicht nur das „Was“, sondern auch das „Warum wir essen“ eine Rolle. Um sich der verführerischen Wirkung zu entziehen, sollte außer zu den Mahlzeiten nichts Essbares im Blickfeld stehen. Gerade Snacks, Knabbereien und Süßigkeiten verschwinden besser in der Schreibtischschublade oder in den Schrank, bis tatsächlicher Appetit aufkommt. Auch die Empfehlung satt einkaufen zu gehen, ergibt in diesem Zusammenhang einen Sinn. Denn gerade ungesunder Inhalt lockt oftmals mit verführerischen Bildern auf der Verpackung.

Im Übrigen lassen auch Schlafmangel und chronischer Stress den Ghreltinspiegel ansteigen. Neben einer bewussten Ernährung sind folglich ein guter Schlaf und regelmäßige Entspannung wichtig, um eine Gewichtszunahme zu vermeiden. Welche Faktoren neben Ghreltin die Nahrungsaufnahme und langfristige Konstanthaltung des Körpergewichts beeinflussen, zeigt das neue A4-Poster „Regulation der Nahrungsaufnahme“, das im Medishop unter www.fet-ev.eu [1] erhältlich ist.

Quelle: (1) Schüssler P et al.: Ghreltin Levels Increase After Pictures Showing Food. Obesity (Silver Spring): 2012 [Epub ahead of print]

Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer

Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen



Tel.: 0241 - 160 35 683

Fax: 0241 - 160 35 684

presse@fet-ev.eu [2]

<http://www.fet-ev.eu> [1]

<http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung> [3]

<http://www.twitter.com/FETInfo> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 11 Jul 2020 - 10:28): <https://www.medcom24.de/node/15885>

Links:

[1] <http://www.fet-ev.eu>

[2] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[3] <http://www.facebook.com/bewusste.ernaehrung>

[4] <http://www.twitter.com/FETInfo>