## Mit gesundem Snacken auf Wunschgewichtkurs

Welche Auswirkungen hat die Häufigkeit der täglichen Mahlzeiten auf die persönliche Gewichtskontrolle? Nicht nur kalorienbewusste Esser grübeln, ob drei feste Mahlzeiten am Tag oder doch mehrere, kleine Snacks auf den Tag verteilt zum Abnehmerfolg führen. Dieser Aspekt des Ernährungsverhaltens ist auch immer wieder Thema in verschiedenen gesundheitswissenschaftlichen Untersuchungen. Eine kürzlich im „Journal of the American Dietetic Association“ veröffentlichte Studie liefert neue Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Essenshäufigkeit und Gewichtsregulation.

### Studie verrät: Snacks unterstützen Gewichtsmanagement

Bezüglich der Auswirkungen auf das Gewicht untersucht und vergleicht die Studie die Mahlzeitfrequenzen von drei verschiedenen Gruppen: Menschen, die bereits abgenommen haben, von Übergewicht zu normalen Gewicht gelangt sind und dies halten wollen, Personen, die bereits im ‚Normalgewicht-Bereich‘ anzusiedeln sind, und schließlich übergewichtige Probanden. Auf Anfrage listeten die Testpersonen Zeitpunkt und Art ihrer Mahlzeiten pro Tag auf.
Die Auswertung der Daten ergab, dass zwischen den drei Gruppierungen ein deutlicher Unterschied in der Häufigkeit der Mahlzeiten bzw. Snacks besteht: Die ‚Normalgewichtigen‘ nahmen neben ihren Mahlzeiten die meisten Snacks zu sich (2,3 Snacks pro Tag), gefolgt von den Teilnehmern, die Gewicht verloren haben (1,9 Snacks pro Tag). Die übergewichtigen Testpersonen snackten durchschnittlich nur 1,5 Mal pro Tag. Die Forscher dieser Studie schlussfolgerten, dass eine höhere Mahlzeitenfrequenz bei der Gewichtskontrolle helfen kann, besonders wenn das tägliche Essensmuster drei größere Mahlzeiten und zwei gesunde, kalorienarme Snacks beinhaltet. So gestaltet sich das Vorhaben, Gewicht zu verlieren bzw. zu stabilisieren, erfolgreicher.

### Die Vorteile vom Snacken

Die Gründe für die positive Wirkung von gesundem Snacken zwischen den Mahlzeiten sind vielfältig. Wichtig ist dabei jedoch, dass nicht alle Arten von Snacks zum Gewichtserfolg

führen. Abnehmwillige achten genau auf den Gehalt ihrer kleinen Zwischenspeisen. Besonders empfehlenswert sind die Klassiker unter den kalorienarmen Lebensmitteln: Obst und Gemüse. Aber auch Vollkornprodukte und kalorienarme Drinks punkten als Zwischenmahlzeit. Ein gesunder Snack sollte nicht mehr als 200 kcal enthalten und reich an Nährstoffen sein. Wer die richtige Wahl trifft, kann auf die Vorteile des Snackens bauen:

Energiespender

Gesunde Snacks versorgen den Körper mit Energie zwischen den Hauptmahlzeiten. Vollkornprodukte (Vollkornbrot, ungeschälter Naturreis, Vollkornnudeln) und Müsli beispielsweise enthalten komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und als Energiespender fungieren.

Reduzierter Verzehr von Zucker und Fett

Obst, Gemüse und fettarme Milchprodukte stillen nicht nur den Hunger, sondern reduzieren auch den Zucker- und Fettanteil der täglichen Ernährung – ein absolutes Plus beim Abnehmen.

Sättigt auch zwischen den Mahlzeiten

Der Verzehr von kleinen nährstoffreichen Snacks wirkt sättigend und senkt die Wahrscheinlichkeit von Essattacken in den späteren Abendstunden. Da die Zeitspannen zwischen den Mahlzeiten nicht so groß sind, baut sich kein übermäßiges Hungergefühl auf. So reicht beim Abendessen auch eine moderate Portion, um den Sättigungszustand zu erreichen.

Nährstoffquelle

Gesunde Snacks wirken nicht nur gegen Hungerattacken, sondern versorgen den Körper auch mit notwendigen Nährstoffen. Äpfel, Erdbeeren und Zitrusfrüchte weisen einen hohen Gehalt an Vitamin C auf. Generell liefern Obst sowie Gemüse wertvolle Ballaststoffe und Minerale. Fettarme Milchprodukte sind wichtige Quellen für Calcium und Proteine. In

Vollkornprodukten sind alle notwendigen Nährstoffe vertreten: Neben Kohlenhydraten, Eiweiß, Ballaststoffen und Fett enthalten sie auch essentielle Vitamine und Mineralstoffe.

**Kalorienbewusst mit dem CaloriScan von Omron**

Ein geschärftes Kalorienbewusstsein hilft nicht nur beim gesunden Snacken. Wer Gewicht verlieren oder stabilisieren möchte, achtet auch im Alltag auf seinen Kalorienverbrauch. Im Rahmen eines ausgewogenen Gewichtsmanagements empfiehlt sich die Verwendung von elektronischen Helferlein wie dem CaloriScan von Omron Healthcare. Durch die zuverlässige Messung des tatsächlichen Kalorienverbrauchs 24 Stunden am Tag unterstützt das handliche Gerät alle kalorienbewussten Snacker. Dank modernster 3-D-Sensor-Technologie berücksichtigt der digitale Kalorienzähler dabei jede Art von Bewegung – ob im Büro, beim Einkaufen oder während sportlicher Betätigung. So ermöglicht der CaloriScan die eigene Ernährung mit dem täglichen Training abzustimmen und hilft dem Nutzer auf seinem Weg zu einer gesunden Gewichtsregulation.

Weitere Tipps und aktuelle Artikel rund um ein ausgewogenes und gesundes Gewichtsmanagement sind jede Woche neu unter www.mycaloriscan.de abrufbar.

*Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.*

**Unternehmensprofil:**

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheits-überwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

*Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.*

**Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:**

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Matthieu Valk

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: matthieu.valk@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 23 55 44 700