

2. Mai 2016, 18:58 Ernährung

## Fast satt und glücklich

**Wer weniger Kalorien zu sich nimmt, schläft besser, hat mehr Energie und ist weniger angespannt. Selbst Normalgewichtige profitieren von der Restriktion.**

*Von Werner Bartens*

Zurückhaltung zahlt sich offenbar doch aus. Wer in Überflussgesellschaften seine tägliche Kalorienzufuhr einschränkt und nicht hemmungslos zuschlägt, kann auf Dauer mit einer Reihe positiver Auswirkungen rechnen. Demnach verbessern sich die Stimmung und die Lebensqualität, der Antrieb steigt und das Sexualeben wird als erfüllter empfunden, wenn gesunde Freiwillige ihre Energieaufnahme um ein Viertel senken. Zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftler aus den USA im Fachmagazin *JAMA Internal Medicine* (online).

Das Team um Corby Martin aus Baton Rouge hat 220 Probanden mittleren Alters untersucht, die Normalgewicht oder allenfalls leichtes Übergewicht aufwiesen. Eine Gruppe versuchte zwei Jahre lang, die tägliche Kalorienaufnahme um 25 Prozent zu reduzieren, die andere ernährte sich nach Lust und Laune. Dass die Teilnehmer, die regelmäßig weniger aßen, nach 24 Monaten im Durchschnitt sieben bis acht Kilogramm abgenommen hatten, ist kaum überraschend. Sie berichteten jedoch auch von etlichen anderen Verbesserungen. So war ihr Schlaf erholsamer, sie fühlten sich weniger angespannt, hatten bessere Laune und besseren Sex. "Dass fettleibige Menschen davon profitieren, weniger Kalorien aufzunehmen, wissen wir schon länger", so die Autoren. "Aber auch bei normalgewichtigen Gesunden gibt es etliche erfreuliche Nebenwirkungen, ohne dass wir Nachteile beobachten konnten."

Von diversen Tierarten ist bekannt, dass sie älter werden, wenn ihre Kalorienzufuhr eingeschränkt ist. Der Energiesparmodus erhöht offenbar die Lebenserwartung. Bei Menschen wurde allerdings wiederholt beobachtet, dass sie mit weniger Gewicht auch reizbarer werden, schlechtere Stimmung haben und ihre Libido nachlässt. "In unserer Studie sehen wir das nicht", schreiben die Autoren. Vielleicht liegt das auch daran, dass die Probanden mit 20 bis 50 Jahren verhältnismäßig jung waren. Verschiedene Studien hatten in letzter Zeit nämlich gezeigt, dass mit zunehmendem Alter leichtes bis mittleres Übergewicht am gesündesten ist. Haben Senioren Reserven und ein paar Polster an den Hüften, werden sie nicht so oft krank, leben länger - und erholen sich nach einer Operation oder einer Erkrankung schneller wieder.

**In Japan gilt schon lange: Iss nur so viel, bis du dich zu 80 Prozent gesättigt fühlst**

"Einfache Maßnahmen wie die begrenzte Kalorienzufuhr zeigen, wie leicht es ist, bei jüngeren, gesunden Erwachsenen etwas gegen drohende Krankheit und Übergewicht zu tun und dabei auch noch die Laune zu verbessern", sagt Tannaz Moin von der University of California in Los Angeles. "Zudem scheinen die Interventionen alltagstauglich zu sein und langfristig zu wirken." Die Probanden waren in den ersten 28 Tagen von Psychologen und Ernährungswissenschaftlern in Gruppensitzungen geschult worden und hatten Hinweise bekommen, wie sie ihre Mahlzeiten gestalten können. Dies führte immerhin dazu, dass sie - ohne weitere Beratung - nach zwölf Monaten 15,2 Prozent weniger und nach 24 Monaten immer noch 11,9 Prozent weniger Kalorien zu sich nahmen als zuvor.

Zwar gehört zu dieser Einstellung auch, ab und zu auf Schokokuchen zu verzichten. Ansonsten geht aber keine Selbstkasteiung damit einher - schließlich locken auch erfreuliche Nebenwirkungen. In Japan ist diese Ernährungsmethode schon länger bekannt unter dem Namen Hara Hachi Bu: Übersetzt bedeuten diese nach Niesreiz klingenden Silben, dass man nur so viel essen soll, bis man sich zu 80 Prozent gesättigt fühlt.

**URL:** <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/ernaehrung-lob-der-maessigung-1.2976689>

**Copyright:** Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

**Quelle:** SZ vom 03.05.2016

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an [syndication@sueddeutsche.de](mailto:syndication@sueddeutsche.de).