

12. Januar 2016, 18:55 Ernährung

# Warum kleine Teller beim Abnehmen helfen

**Wer unbedingt Diät machen möchte, der sollte sich nach kleinem Geschirr umsehen: Je kleiner Teller oder Schüsseln, desto weniger wird gegessen.**

*Von Sebastian Herrmann*

Oft kommt es ja darauf an, sich selbst ein bisschen zu betrügen. Zum Beispiel bei der Durchsetzung dieser lästigen guten Vorsätze. Ernährungsforscher geben dazu nun jenen eine Möglichkeit an die Hand, die unbedingt weniger Kalorien in ihren Leib schaufeln wollen.

Nehmt doch einfach kleinere Teller oder Schüsseln, sagen also Forscher um Natalina Zlatevska von der australischen Bond Universität, denn dann esse man automatisch weniger. Die Wissenschaftler haben mehr als 50 Studien ausgewertet, in denen die Auswirkung der Teller- oder Schüsselgröße auf die verzehrte Essensmenge untersucht worden war.

Die Arbeit wird in der aktuellen Ausgabe des *Journal of the Association for Consumer Research* veröffentlicht, die sich vollständig der Verhaltensforschung rund um Essensgewohnheiten widmet.

## **Bloß nicht beobachten**

In bisherigen Studien wurden immer wieder widersprüchliche Ergebnisse zur Auswirkung der Tellergröße auf die Verzehrmenge erzielt. Die Forscher um Zlatevska liefern dafür nun eine mögliche Erklärung: Sobald sich Probanden beobachtet fühlten, etwa durch neugierige Wissenschaftler, zeigte die Tellergröße keine Auswirkung.

Wähten sich die Esser hingegen unbeobachtet, dann war die Auswirkung eindeutig. Auf einem um die Hälfte verringerten Teller, bezogen auf den Durchmesser, aßen die Probanden im Durchschnitt um ein Drittel kleinere Portionen.

Am deutlichsten ist der Effekt - natürlich - wenn sich die Esser die Portionen selbst nehmen konnten. Dann packten sie einfach weniger auf den Teller: Es sieht ja schließlich nach mehr aus, wenn die Unterlage kleiner ist. Aber offenbar setzte auch das Sättigungsgefühl früher ein, als wenn von großen Tellern gegessen wurde. Also: Kleinere Teller zu verwenden, könnte schon ein erfolgreicher Schritt sein, um die Kalorienzufuhr zu verringern, so Zlatevska.

**URL:** <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/ernaehrung-die-tellerdiaet-1.2814437>

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

**Quelle:** SZ vom 13.01.2016/fehu

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