

Underreporting und Undereating – zwei interessante Aspekte in der Gewichtsreduktion

Des Öfteren hört man in der Ernährungsberatung von dem Kunden den Satz: „Ich esse schon sehr wenig und trotzdem nehme ich nicht ab!“

In der Tat gibt es Personen die unter seltenen Krankheiten (bspw. Prader-Willi-Syndrom oder Morbus Cushing) leiden, bei denen eine Gewichtabnahme nahezu unmöglich ist. Bei diesen Personen kann es tatsächlich sein, dass sie wenige Kcal zu sich nehmen und dennoch nicht abnehmen. Bei allen anderen jedoch nicht!

Letztgenannte Personen haben oft eine verzerrte Wahrnehmung von ihrem Essverhalten und meist auch von ihrem Bewegungsverhalten. Dieses Phänomen wurde mittlerweile in der Wissenschaft mehrfach durch kontrollierte Studien bestätigt. Bei diesen Studien müssen die Probanden ihre tägliche Kalorienaufnahme sowie –verbrauch einschätzen oder anhand von Ernährungs- und Bewegungsprotokollen dokumentieren. Parallel hierzu wird durch wissenschaftliche Messverfahren der tatsächliche tägliche Kalorienverbrauch ermittelt. Anschließend werden die angegeben bzw. protokollierten Werte mit dem tatsächlichen Kalorienverbrauch verglichen. Dabei zeigt sich immer wieder das gleiche Muster: Normalgewichtige schätzen ihre Kalorienaufnahme meist relativ realistisch ein und verändern ihr Essverhalten während des Führens des Ernährungsprotokolls nicht, wohingegen Übergewichtige meist ihre tägliche Kalorienaufnahme unterschätzen (Underreporting) bzw. während der Protokollierung ihre tatsächliche Kalorienaufnahme reduzieren (Undereating). Eindrucksvoll wurde dies in den Studien von Lichtman et al. (1992) und Prentice et al. (1986) belegt.

Die individuellen Differenzen zwischen den Angaben und der tatsächlichen Kalorienaufnahme betragen 500 – 1500 kcal/Tag! In der Studie von Lichtman et al. haben zudem die Probanden ihren täglichen Kalorienverbrauch um 51 % überschätzt. Nachfolgende Abbildung fasst die Studienergebnisse nochmals zusammen.

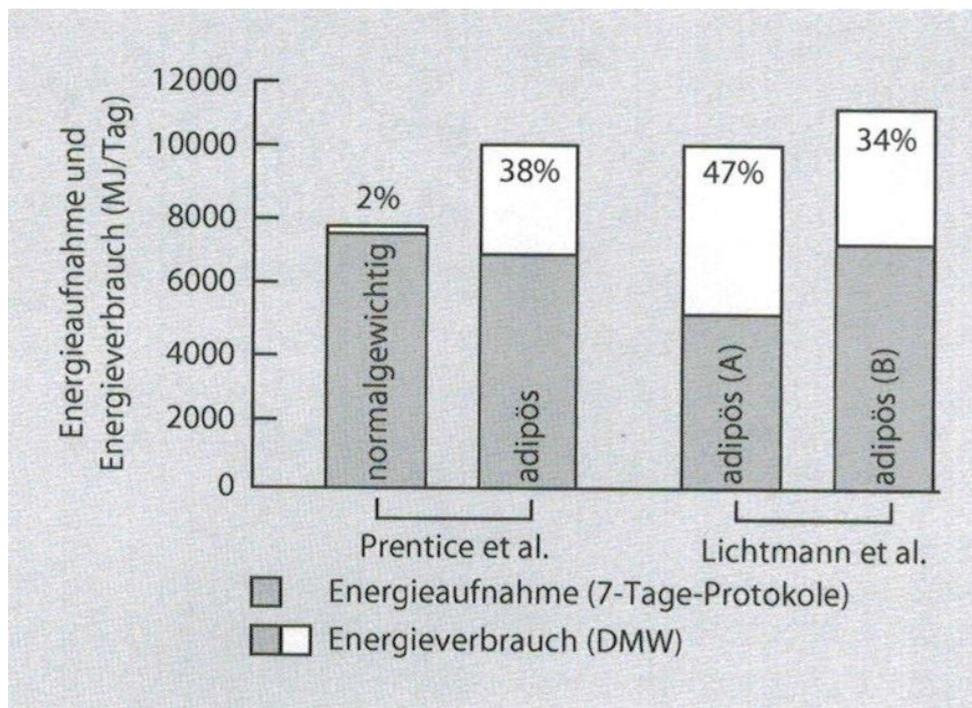


Abbildung: Energieaufnahme (7-Tage-Protokoll) und Energieverbrauch (doppelt markiertes Wasser) bei Normalgewichtigen und Adipösen (links: Prentice et al. 1986) sowie bei "diätresistenten" Adipösen (A) und adipösen Kontrollpersonen (B) (rechts: Lichtman et al. 1992). Die Prozentzahlen geben die Differenz von Angaben der Energieaufnahme zur Messung des Energieverbrauchs wieder (vgl. Wirth et al., 2013).

Das beschriebene Phänomen ist dabei umso stärker ausgeprägt je übergewichtiger eine Person ist. Ferner schneiden „Diätresistente“ (Personen, die schon mehrere erfolglose Abnahmeversuche hinter sich haben) am schlechtesten ab.

Tipp des Monats:

Sollten Sie zu den Personen gehören, die der Meinung sind, dass Sie trotz einer geringen Kalorienaufnahme nicht abnehmen, dann gehen Sie zuerst zum Arzt und lassen sich Ihre Schilddrüsenfunktion überprüfen. Sollte hier keine Unterfunktion festzustellen sein, dann gehören Sie zu hoher Wahrscheinlichkeit zu den Personen die Ihre Kalorienaufnahme unterschätzen (Underreporting). Abhilfe hierzu kann ein persönliches Ernährungsprotokoll leisten.

Schreiben Sie dazu Ihre Nahrungsaufnahme inkl. Getränke so genau wie möglich auf und berechnen am Ende des Tages Ihre Gesamtkalorienaufnahme. Führen Sie dies eine Woche durch. Sollten Sie in dieser Woche abgenommen haben, dann haben Sie durch das Aufschreiben Ihre tatsächliche tägliche Kalorienaufnahme unterschritten (Undereating). Es empfiehlt sich dann, um das Gewicht weiter zu reduzieren, mit der gleichen Kalorienaufnahme weiter zu essen. Sollten Sie damit nicht zurechtkommen, dann wäre eine fachkundige Beratung sehr hilfreich. Wir helfen Ihnen gerne!

Mit besten Grüßen

Friedhelm Hill & Christian Hill