

Bewirken große Portionen, dass wir mehr essen?

Mo, 13.11.2017 - 09:52

Je größer eine Portion ist, desto mehr essen wir davon. Dieser einleuchtende Effekt wurde vor zwei Jahren auch wissenschaftlich belegt. Die Forscher zeigten, dass größere Portionen, größere Lebensmittelpackungen und auch größere Teller, beispielsweise bei einem Buffet, Menschen dazu verleiten, mehr zu essen – selbst wenn sie eigentlich keinen Hunger mehr haben. Verglichen mit normalen Portionen führt dies zu einer höheren Kalorienaufnahme, im Durchschnitt um rund 250 Kilokalorien mehr.

Ob kleinere Portionen tatsächlich dazu beitragen, Menschen vor Übergewicht zu schützen, ist noch nicht erforscht, es erscheint aber naheliegend.

Den „Portionen-Effekt“ kann man vermeiden, indem man zu Hause bedarfsgerecht kocht, kleinere Portionen auf den Tellern anrichtet (und bei Bedarf nachschöpft), im Supermarkt keine XXL- oder Familienpackungen kauft und im Gasthaus eine kleinere Portion bestellt (sofern möglich). Noch wichtiger aber ist, ein Gespür für die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu entwickeln und nicht weiter zu essen, wenn man sich schon satt fühlt. Vielleicht gibt es im Gasthaus ja die Möglichkeit, sich die Reste einpacken zu lassen. Auch ein psychologischer Trick kann helfen: auf einem kleineren Teller sieht eine Portion im Verhältnis größer aus, als sie tatsächlich ist.