

Safari Power Saver
Click to Start Flash Player
Wolford



Wolford Ready-to-Wear>Blouses Shirin Dress
545,00 €
Nu bestellen!



Gesundheit im Mindener Land



[Aktuell](#) [Notdienste](#) [Adressen](#) [Praxen](#) [Fachbeiträge](#) [Rat & Hilfe](#) [Aus dem MT](#) [Suche](#)

Zu viel, zu wenig, genau richtig

Wie lassen sich Portionsgrößen genauer einschätzen?



Menschen neigen dazu, Portionsgrößen von Lebensmitteln zu unterschätzen. Eine XXL-Schokoladentafel wird häufig fast ebenso schnell verzehrt wie eine herkömmliche 100-Gramm-Tafel.

Wiederholte Fehleinschätzungen können gewichtige Folgen haben. Weshalb schätzen Konsumenten Portionsgrößen tendenziell eher zu klein ein?

In

Menschen neigen dazu, Portionsgrößen von Lebensmitteln zu unterschätzen. | Symbolfoto: MT-Archiv

einem internationalen Projekt suchten Wissenschaftler der Business School INSEAD in Frankreich gemeinsam mit dem Center for Economics and Neuroscience, dem Life & Brain Zentrum, dem Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) an der Universität Bonn sowie der Rotterdam School of Management nach Antworten. Drei Experimente mit Probanden aus verschiedenen Altersklassen sollten Aufschluss darüber geben, was unsere Fähigkeit, Portionsgrößen einzuschätzen, beeinflusst.

Im **ersten Experiment** sollten 84 Grundschüler die Anzahl von Schokoladenstückchen und kleinen Karotten auf einem Teller schätzen. Zur Einführung zeigten die Forscher den Kindern Bilder von Tellern mit beiden Lebensmitteln, wobei sie die Anzahl nannten. Dann sollten die Kinder zunehmende Mengen auf den nächsten Bildern selbst schätzen.

"Je größer die Portionen wurden, desto mehr unterschätzten die Grundschüler die Schokoladen- und Karottenmengen", erläutert der Leiter der NeuroImaging-Forschungsgruppe Prof. Dr. Bernd Weber. Die Schüler schätzten die Portionen häufig nur halb so groß, wie sie tatsächlich waren.

Auch Erwachsene unterschätzen Portionsgrößen, wie das **nächste Experiment** zeigte. 115 französische Studenten wurden gebeten, das Gewicht von verschiedenen Gummibärchen-Packungen zu schätzen. Laut Verpackung handelte es sich dabei entweder um eine ungesunde Variante oder um ein Produkt mit "wertvollen Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen".

Ein Teil der Studenten durfte die Gummibärchen im Vorfeld kosten, wodurch das Verlangen danach gesteigert werden sollte. Hier schätzten die Teilnehmer das Gewicht am besten, die vorher probieren durften und die ungesunde Gummibärchenvariante bekamen.

In ihrem **dritten Experiment** wandten sich die Wissenschaftler an 116 Männer und Frauen aus einem Rotterdamer Fitness-Studio. Schätzen Menschen, die auf ihre Gesundheit achten, Portionsgrößen besser ein?

Nachdem die Teilnehmer zu ihrem Gesundheitsbewusstsein befragt worden waren, sollten sie Portionsgrößen von fettreduzierten und normalen Chips schätzen. Am besten schätzten die gesundheitsbewussten Probanden und zwar, ebenso wie im vorherigen Experiment, bei den normalen "ungesunden" Chips.

Mit ihrer Beobachtung, dass Menschen Portionsgrößen offenbar dann besonders gut einschätzen können, wenn sie ein Lebensmittel als verlockend empfinden und zugleich wissen, dass es ungesund ist, leisten die Wissenschaftler einen wichtigen Beitrag für **zukünftige Ernährungskampagnen**.

Laut Prof. Weber funktioniert die derzeitige Strategie, durch Hinweise auf die Folgen ungesunder Ernährung einseitig auf Abschreckung zu setzen, nach den jetzt vorliegenden Resultaten nicht.

Er empfiehlt, bei Ernährungstipps nicht nur die negativen Folgen zu süßer und zu fetthaltiger Lebensmittel hervorzuheben, sondern auch das positive Gefühl, wenn gesunde Lebensmittel schmecken. Durch diese Doppelstrategie könnte der tatsächliche Portionsbedarf besser abgeschätzt werden.

Quelle: ernaehrung.de

« zurück [bookmarken](#) [versenden](#) [drucken](#) [Leserbrief](#)

Mindener Tageblatt

Täglich eine gute Zeitung

Adresssuche

Stichwort oder Firmensuche

[in allen Kategorien](#)

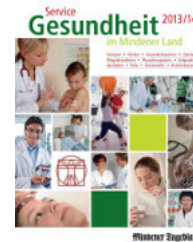
Suche starten

Für eine Stichwortsuche in Artikeln und Fachbeiträgen benutzen Sie bitte die Volltextsuche, die Sie über den Menüpunkt "**Suche**" aufrufen können.

Adressen

Ärzte	Zahnärzte
Kliniken	Pflege
Apotheken	Physiotherapie
Medizinische Zentren	Medizinische Dienstleistungen

Gesundheit im Mindener Land



Im Netz



[Facebook](#)



[Twitter](#)

Geld verdienen! 300€Tag!



Diese Entdeckung hat die Deutschen überrascht!

Schnell zusteigen!



Der nächste Condor Flug geht in Ihren Urlaub. Weltweite Traumziele schon ab 59,99 Euro.

Der neue Starter-Plan:



Weight Watchers: ohne Punkte, ohne Reue, viel Genuss! Kostenlos starten & Anmeldegebühr sparen!



Jetzt das Mindener Tageblatt testen !

Probelieferung: 12 Ausgaben kostenlos und unverbindlich.

Anzeige

ANZEIGE

Geld verdienen! 300€Tag!

Diese Entdeckung hat die Deutschen überrascht!

[Mehr Informationen »](#)

Dem Gipfel entgegen!

Erleben Sie Österreichs atemberaubende Bergwelt mit den Sommer-Bergbahnen.

[Mehr Informationen »](#)

Berufsunfähigkeit (BU)

Die BU Versicherungen im Preisvergleich. Online-Eingabe. Jetzt kostenfrei vergleichen.

[Mehr Informationen »](#)

[Impressum/Kontakt](#) | [Datenschutz](#) | [Seitenanfang](#)

[Google Analytics verwenden](#)

Mindener Tageblatt

Täglich eine gute Zeitung

Startseite

MT Recht und Finanzen

- [Aktuell](#)
- [Adressenverzeichnis](#)
- [Finanzen](#)
- [Steuer](#)
- [Recht](#)
- [Versicherungen](#)
- [Immobilien](#)
- [Suche](#)
- [Aus dem MT](#)

MT-Gesund

- [Aktuell](#)
- [Notdienste](#)
- [Adressen](#)
- [Praxen](#)
- [Fachbeiträge](#)
- [Rat & Hilfe](#)
- [Aus dem MT](#)
- [Suche](#)