

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/50096/1275143/wer-kaut-suendigt-nicht-studie-belegt-kaugummikauen-kann-helfen-den-appetit-zu-zuegeln> abgerufen werden.



Wer kaut, sündigt nicht Studie belegt: Kaugummikauen kann helfen, den Appetit zu zügeln

02.10.2008 - 09:30 Uhr, Wrigley GmbH

Unterhaching (ots) - Kaugummikauen ist gut für die schlanke Linie. Dies ist das Ergebnis einer aktuellen Studie zu den "Auswirkungen des Kaugummikauens auf Zwischenmahlzeiten und den Appetit". Demzufolge hilft Kaugummikauen nicht nur, Heißhunger zu reduzieren, sondern es führt auch häufig dazu, dass zu den Hauptmahlzeiten weniger Kalorien aufgenommen werden. Damit kann Kaugummi zu einem wichtigen Verbündeten im Kampf gegen unerwünschte Pfunde werden.

Mit nur zwei bis fünf Kilokalorien pro Stück gehört vor allem zuckerfreier Kaugummi zu den "figurfreundlichen" Naschereien. Durch die in der Studie beschriebene Reduktion von Appetit und durchschnittlich aufgenommener Kalorienmenge wird Kaugummikauen jedoch zu einem echten Geheimtipp für alle, denen die schlanke Linie am Herzen liegt. Frei nach dem Motto "wer kaut, sündigt nicht".

Die Förderung des richtigen Kauverhaltens ist ein weiterer Grund, warum Kaugummikauen sich positiv auf das Körpergewicht auswirken kann. Es ist in Fachkreisen unumstritten, dass Menschen, die gründlich und langsam kauen, insgesamt weniger essen und intensiver genießen als "Schnellkauer". Lernen, richtig zu kauen, wird daher in der Ernährungsberatung auch als wichtiger Schritt hin zu einem (figur-)bewussten Essverhalten gesehen. Dr. Petra Ambrosius, Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin des vor 20 Jahren gegründeten Studios für Ernährungsberatung Dr. Ambrosius in Wiesbaden, unterstreicht die wichtige Rolle, die Kaugummi in diesem Zusammenhang spielen kann: "Beim Thema Kauen arbeiten wir sehr gerne mit Kaugummi, weil er dabei hilft, das Kauen bewusst zu erleben und mögliche Veränderungen mühelos und mit Spaß zu trainieren. Außerdem ist Kaugummi beispielsweise bei Heißhungerattacken eine gute Alternative zu kalorienreichen Snacks." Und übrigens: Auch beim Kaugummikauen werden durch die Kautätigkeit Kalorien verbrannt.

Mehr Informationen zum Thema Gewichtsmanagement mit Kaugummi gibt es im Internet unter www.kau-dich-fit.de. Hier kann man außerdem mithilfe eines Tests herausfinden, welche ganz persönlichen Gewichtsfallen dem eigenen Idealgewicht im Wege stehen.

Pressekontakt:

Für weitere Informationen/ die ausführliche Studie wenden Sie sich bitte an:

Wrigley Pressestelle, c/o Weber Shandwick Köln

Thorsten Düß/ Antje Müller

Hohenzollernring 79-83, 50672 Köln

Tel.: 01802 - WRIGLEY (01802 - 97 44 539)

Fax: 0221 / 949918-10

www.wrigley-pressestelle.de

Wrigley-Pressestelle@WeberShandwick.com

Originaltext:

Wrigley GmbH

Pressemappe:

<http://www.presseportal.de/pm/50096/wrigley-gmbh>

Pressemappe als RSS:

http://presseportal.de/rss/pm_50096.rss2