

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/50096/1502294/kaulust-statt-herbstfrust-wissenschaftliche-studie-belegt-kaugummi-kauen-kann-helfen-die> abgerufen werden.



Kaulust statt Herbstfrust - Wissenschaftliche Studie belegt: Kaugummi kauen kann helfen, die Kalorienaufnahme zu senken

29.10.2009 - 15:01 Uhr, Wrigley GmbH

Unterhaching (ots) - Die Tage werden kälter und dunkler, die Lust auf Bewegung sinkt und das Bedürfnis, abends lieber vor dem Fernseher zu verweilen, wächst. Für alle, die ihr Gewicht auch in der bewegungsarmen Herbstzeit in Balance halten wollen, gibt es jetzt gute Nachrichten aus den USA: Das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi kann dabei helfen, die Kalorienaufnahme zu senken und den Energieverbrauch zu steigern. Das ergab eine aktuelle Studie der US-amerikanischen University of Rhode Island (URI).*

Am Vormittag dreimal je 20 Minuten Kaugummi zu kauen kann dabei helfen, die Kalorienaufnahme beim Mittagessen um durchschnittlich 68 Kalorien zu senken - dies belegt eine aktuelle wissenschaftliche Studie der US-amerikanischen University of Rhode Island. "Ausgehend von diesem Studienergebnis vermuten wir, dass Kaugummikauen die Gewichtskontrolle unterstützt", sagt Dr. Kathleen Melanson, außerordentliche Professorin für Ernährungswissenschaft an der URI. Die Forscherin präsentierte ihre Studie zu den möglichen positiven Auswirkungen von Kaugummikauen auf den Energiehaushalt Dienstag dieser Woche während des Jahrestreffens der Obesity Society in Washington D.C.

Höherer Energieverbrauch und geringere Müdigkeit

Wie die Studie zeigt, beeinflusst Kaugummi die Kalorienaufnahme nicht nur vorübergehend: Die Teilnehmer, die dank des Kaugummikauens am Vormittag beim Mittagessen weniger Kalorien zu sich genommen hatten, verspürten im Tagesverlauf kein größeres Hungergefühl. Die geringere Kalorienaufnahme glichen sie auch später am Tag nicht aus. Stattdessen stieg ihr Energieumsatz durch das Kaugummikauen im Schnitt um fünf Prozent. Ein weiterer Effekt: Die Teilnehmer berichteten von geringerer Müdigkeit.

An der Studie nahmen 33 Probanden teil. Alle durchliefen den Laborversuch zweimal, einmal Kaugummi kauend, einmal ohne - die Reihenfolge wurde nach dem Zufallsprinzip festgelegt. An einem der zwei Versuchstage kauten sie dreimal 20 Minuten lang zuckerfreien Kaugummi, zunächst vor dem Frühstück und weitere zwei Mal im Laufe des Vormittags. Die Kalorienaufnahme wurde anhand der Differenz zwischen dem ausgeteilten und dem übrig gelassenen Essen berechnet. Um den Energieverbrauch zu ermitteln, griffen Melanson und ihre Kollegen auf indirekte Kalorimetrie zurück.

Langzeitstudie geplant

Melanson vermutet, dass die reduzierte Kalorienaufnahme darauf zurückzuführen ist, dass die Kaubewegung Nerven in den Kiefermuskeln stimuliert und dadurch Signale in die für das Sättigungsgefühl zuständige Hirnregion sendet. Die Forscherin will die Ergebnisse der Kurzzeitstudie demnächst in einer Langzeitstudie überprüfen.

Im Jahr 2007 hat das Wrigley Science Institute™ Kathleen Melanson mit einem unbeschränkten Forschungsstipendium ausgezeichnet. Das heißt, die finanzielle Förderung ihrer Forschung ist unabhängig von Studiendesign und -ergebnis.

Weitere Informationen zur Studie finden Sie in der Studienzusammenfassung unter www.kau-dich-fit.de.

* Kathleen J. Melanson, Kaitlyn E. Reti, and Daniel L. Kresge: Impact of chewing gum on appetite, meal intake, and mood under controlled conditions. Obesity 2009. Washington, D.C. October 2009.

Über die Vorteile des Kaugummikauens

Kaugummikauen kann helfen Stress und Anspannung abzubauen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern, das Gewicht zu kontrollieren und die tägliche Mund- und Zahnpflege zu ergänzen. Das im Frühjahr 2006 in Chicago gegründete Wrigley Science Institute (WSI) unterstützt wissenschaftliche Grundlagenstudien in den Bereichen Stress, Konzentration und Gewichtskontrolle. Mehr über die Vorteile des Kaugummikauens erfahren Sie unter www.kau-dich-fit.de.

Über Wm. Wrigley Jr. Company

Die Wm. Wrigley Jr. Company ist ein anerkannt führendes Süßwarenunternehmen und weltgrößter Hersteller und Vermarkter von Kaugummi. Als Tochtergesellschaft von Mars, Incorporated,

vertreibt Wrigley seine weltbekanntesten Marken in über 180 Ländern.

Für Rückfragen:

fischerAppelt Kommunikation München GmbH
Stefanie Biastoch
Tel.: + 49 (0)89-74 7466 222
Fax: + 49 (0)89-74 7466 66
E-Mail: kaudichfit@fischerappelt.de

Originaltext:

Wrigley GmbH

Pressemappe:

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

Pressemappe als RSS:

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