

Diese Meldung kann unter <http://www.presseportal.de/pm/52279/1546547/schlingen-lohnt-nicht-saettigungshormone-beweisen-langsam-essen-macht-besser-satt> abgerufen werden.



## Schlingen lohnt nicht Sättigungshormone beweisen: Langsam essen macht besser satt

19.01.2010 - 08:35 Uhr, Wort und Bild - Diabetes Ratgeber

Baierbrunn (ots) - Wer langsam isst, wird schneller satt. Das wurde jetzt auch wissenschaftlich von griechischen Forschern untermauert, berichtet das Apothekenmagazin "Diabetiker Ratgeber". Sie testeten das mit 300-ml-Portionen Eis, die Freiwillige entweder in fünf Minuten herunterzuschlingen mussten oder es in einer halben Stunde genießen konnten. In regelmäßigen Abständen bestimmten die Forscher die Konzentration von Sättigungshormonen im Blut der Studienteilnehmer. Tatsächlich bildeten die Probanden, die das Eis in fünf Minuten verputzten, deutlich weniger von diesen Hormonen und fühlten sich auch weniger gesättigt als jene, die sich 30 Minuten Zeit ließen.

Dieser Text ist nur mit Quellenangabe zur Veröffentlichung frei.

Das Apothekenmagazin "Diabetiker Ratgeber" 1/2010 liegt in den meisten Apotheken aus und wird ohne Zuzahlung zur Gesundheitsberatung an Kunden abgegeben.

@@infblk@@

Pressekontakt:  
Ruth Pirhalla  
Tel. 089 / 744 33 123  
Fax 089 / 744 33 459  
E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)

Originaltext:	Wort und Bild - Diabetes Ratgeber
Pressemappe:	<a href="http://www.presseportal.de/pm/52279/wort-und-bild-diabetes-ratgeber">http://www.presseportal.de/pm/52279/wort-und-bild-diabetes-ratgeber</a>
Pressemappe als RSS:	<a href="http://presseportal.de/rss/pm_52279.rss2">http://presseportal.de/rss/pm_52279.rss2</a>