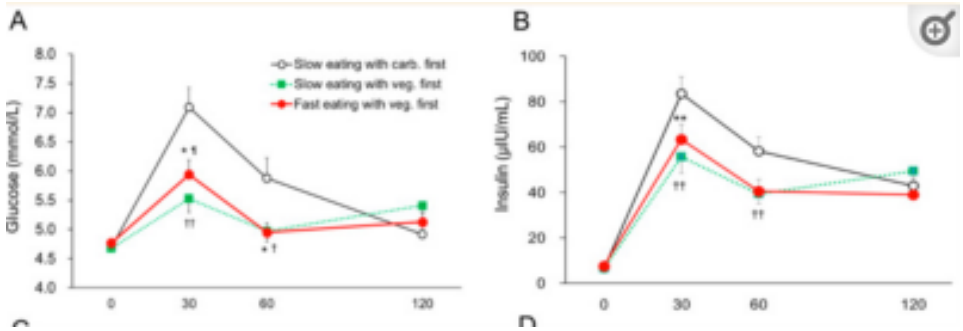
Studie: Essensreihenfolge ist wichtig

In dieser Studie wurde die Auswirkung der Essgeschwindigkeit und Essreihenfolge auf den Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit bei gesunden Frauen untersucht. Es wurde festgestellt, dass der Verzehr von Gemüse zuerst und das langsame Essen im Vergleich zu anderen Essgewohnheiten zu einer signifikanten Reduzierung des Blutzuckerspiegels nach 30 und 60 Minuten führten. Die Studie liefert somit wichtige Erkenntnisse darüber, wie Ernährungsgewohnheiten den Blutzuckerspiegel beeinflussen können. Details der Studie: Referenz Imai S., Kajiyama S., Kitta K. et al. Der erste Verzehr von Gemüse, unabhängig von der Essgeschwindigkeit, hat bei jungen gesunden Frauen eine signifikante reduzierende Wirkung auf den postprandialen Blutzucker und das Insulin: …



In dieser Studie wurde die Auswirkung der Essgeschwindigkeit und Essreihenfolge auf den Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit bei gesunden Frauen untersucht. Es wurde festgestellt, dass der Verzehr von Gemüse zuerst und das langsame Essen im Vergleich zu anderen Essgewohnheiten zu einer signifikanten Reduzierung des Blutzuckerspiegels nach 30 und 60 Minuten führten. Die Studie liefert somit wichtige Erkenntnisse darüber, wie Ernährungsgewohnheiten den Blutzuckerspiegel beeinflussen können.

Details der Studie:

Referenz

Imai S., Kajiyama S., Kitta K. et al. Der erste Verzehr von Gemüse, unabhängig von der Essgeschwindigkeit, hat bei jungen gesunden Frauen eine signifikante reduzierende Wirkung auf den postprandialen Blutzucker und das Insulin: randomisierte kontrollierte Cross-Over-Studie. *Nährstoffe.* 2023;15(5):1174.

Studienziel

Es sollte die Auswirkung von Essgeschwindigkeit und Essreihenfolge auf den postprandialen Blutzuckerspiegel bei gesunden Frauen untersucht werden

Schlüssel zum Mitnehmen

Der Verzehr pflanzlicher und proteinhaltiger Bestandteile einer Mahlzeit senkt den glykämischen Einfluss deutlich.

Design

In dieser Studie wurde dieselbe Gruppe in einem Crossover-Design verwendet, bei dem alle Teilnehmer identische Mahlzeiten mit drei unterschiedlichen Essgeschwindigkeiten und Essensreihenfolgen zu sich nahmen.

Teilnehmer

An dieser Studie nahmen zwischen April und Juli 2022 21 Studentinnen der Kyoto Women’s University teil.

Drei der 21 Teilnehmer haben die Studie nicht abgeschlossen. Das Durchschnittsalter der 18 Frauen, die die Studie abgeschlossen haben, betrug 21,3 Jahre, der durchschnittliche BMI lag bei 19,6 kg/m2 und der HbA1c betrug 5,2 ± 0,3 %.

Keine der Teilnehmerinnen war schwanger, hatte Essstörungen, hatte keine Stoffwechselerkrankungen, befolgte bestimmte Diäten oder nahm Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel ein, die den Blutzucker-, Insulin- oder Lipidspiegel beeinflussen würden.

Keiner der Teilnehmer hatte Typ-2-Diabetes mellitus (T2DM) oder eine familiäre Vorgeschichte dieser Erkrankung.

Intervention

Identische Mahlzeiten wurden an drei verschiedenen Tagen im Abstand von jeweils einer Woche eingenommen, mit jeweils unterschiedlichen Essgewohnheiten. Zwei Mahlzeiten wurden langsam gegessen, entweder zuerst Gemüse oder zuerst Kohlenhydrate. Die dritte Mahlzeit wurde schnell mit Gemüse zuerst gegessen.

Alle Mahlzeiten bestanden aus Gemüse (Tomaten und Brokkoli mit Sesamöl), gebratenem Fisch und gekochtem weißem Reis. Die langsame Mahlzeit wurde sorgfältig abgestimmt und auf 20 Minuten ausgedehnt. Die schnelle Mahlzeit war in der Hälfte dieser Zeit aufgegessen.

Bewertete Studienparameter

Blutproben wurden 0, 30, 60 und 120 Minuten nach der Mahlzeit entnommen und auf Blutzucker, Insulin, Triglyceride (TG) und freie Fettsäuren (FFA) getestet. Die Fläche unter der Kurve (IAUC) wurde für Glukose und Insulin berechnet.

Primäres Ergebnis

In der Studie sollte untersucht werden, ob die Essgeschwindigkeit oder die Reihenfolge der Mahlzeiten einen Einfluss auf den postprandialen Glukose- oder Insulinspiegel haben.

Wichtigste Erkenntnisse

Der Verzehr des Gemüseanteils der Mahlzeit zuerst und das langsame Essen hatten im Vergleich zu allen anderen Essgewohnheiten einen signifikanten Einfluss auf den postprandialen Blutzucker nach 30 und 60 Minuten.

30 Minuten postprandial:

1. langsames Essen mit Kohlenhydraten zuerst: 7,09 ± 0,34 mmol/L,

2. schnelles Essen mit zuerst Gemüse: 5,94 ± 0,24 mmol/L (*P*

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki