

SPIS LANGSOMMERE OG STOP FØR DU ER MÆT

Det har længe været kendt at spiseforstyrrelsen "Binge Eating Disorder" eller overspisning, er forbundet med et større kalorieindtag, Body Mass Index (BMI) og en øget risiko for insulin resistens (type 2 diabetes). Men hvordan skal man egentlig spise for at undgå overvægt og tilhørende komplikationer?



I en undersøgelse udgivet i British Medical Journal i 2008, valgte en japansk forskergruppe at undersøge sammenhængen mellem overvægt og den måde hvorpå vi spiser, herunder tempoet på selve spisningen og hvorvidt man standser før mæthed eller ej.

Undersøgelsen involverede 3287 personer i alder 30-69 år, som alle skulle besvare et livsstilsspørgeskema omkring madvaner, mæthed og spisetempo samt testes for overvægtsstatus i form af BMI.

Resultaterne påviste, at alle personer der spiste hurtigt og/eller til de var mætte havde et højere BMI, end personer der spiste langsomt, og standsede før de var mætte. Omregnet til risiko-odds var der 200 % større risiko for overvægt hos personer, der spiste til de var mætte, sammenlignet med personer, der standsede før de var mætte. Denne risiko steg ydermere til 300 %, hvis personerne både spiste hurtigt, og til de var mætte.

I en lignende undersøgelse blandt 1695 unge japanske diætiststuderende kunne samme trend observeres, idet BMI'et steg i takt med et øget spisetempo. Hertil kom, at forholdet mellem BMI og spisetempo var stærkere end forholdet mellem BMI og kostsammensætning.

Undersøgelserne påviser således, at HVORDAN man spiser, kan have lige så stor betydning, som HVAD vi spiser, når målet er at forebygge og behandle overvægt, fedme samt relaterede livsstilssygdomme.

Litteratur:

Mariyama K et al.: The joint impact on being overweight of self reported behaviours of eating quickly and eating until full: cross sectional survey. BMJ. 2008 Oct 21;337:a2002.

Sasaki S et al.: Self-reported rate of eating correlates with body mass index in 18-year-old Japanese women. Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Nov;27(11):1405-10.

FORSKNINGSMYTT

Af.: Kristian Rosenberg Larsen
PB i Ernæring og Sundhed

Sted.: Sundhedscenter Bornholm