

20. Dezember 2016 Ernährung Gesundheit Medizin Psychologie Sozialwissenschaft

Soziale Stellung beeinflusst Appetit

Von Joachim Czichos

Schon das Gefühl, eine schwächere sozioökonomische Position zu haben als andere, verstärkt das Verlangen nach mehr und kalorienreicher Nahrung



Das Gefühl, zur Unterschicht zu zählen, steigert das Verlangen nach kalorienreicher Nahrung.

© Meditations / pixabay.com, CC0 1.0
 Universell (CC0 1.0),
<https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.de>

Singapur - Menschen der unteren Gesellschaftsschichten haben bekanntlich ein erhöhtes Risiko für Fettleibigkeit. Das liegt aber nicht allein daran, dass ihnen weniger Geld für eine gesunde Lebensweise zur Verfügung steht. Vielmehr steigert offenbar schon das Gefühl, im Vergleich zu anderen unterprivilegiert zu sein, den Appetit und verstärkt die Vorliebe für kalorienreiche Nahrung, berichten jetzt Forscher aus Singapur und Hongkong. Demnach bewirken, unabhängig vom normalen Hungergefühl, auch rein psychologische Faktoren, die mit einer niedrigen sozialen Stellung verbunden sind, eine erhöhte Nahrungsaufnahme, schreiben die Wissenschaftler im Fachjournal „Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)“. Das sei eine natürliche Form der Anpassung an Situationen der

Ressourcenknappheit, die auch bei in Gruppen lebenden Tieren zu beobachten ist.

„Unsere Studien bestätigten übereinstimmend die Hypothese, dass bereits das subjektive Empfinden eines niedrigen sozioökonomischen Status den Appetit anregt“, erklären Bobby Cheon von der Nanyang Technological University in Singapur und Ying-Yi Hong von der Chinese University of Hong Kong. Eine bessere Verfügbarkeit gesunder Lebensmittel zu erschwinglichen Preisen würde daher nicht ausreichen, um das vergleichsweise hohe Risiko für Fettleibigkeit und Diabetes von Menschen mit geringem Einkommen und geringer Bildung zu senken. Untersuchungen an Vögeln, Ratten, Hamstern und Affen hätten gezeigt, dass Individuen der untersten Rangstufen häufig bestrebt sind, mehr als andere zu fressen: Denn große Fettreserven stellen für diese Tiere einen größeren Überlebensvorteil in Hungerzeiten dar als für ranghöhere Mitglieder der Gruppe. Auch beim Menschen scheint dieser Regelmechanismus der Nahrungsaufnahme noch wirksam zu sein, vermuten die Autoren.

Die Forscher werteten Daten aus vier kleineren Studien aus, die sie mit insgesamt etwa 500 Männern und Frauen im Alter von 20 bis 30 Jahren durchgeführt hatten. Zu Beginn jeder Einzelstudie ordnete sich jeder selbst einer Rangstufe auf einer zehnsprossigen sozialen Leiter zu, und zwar aufgrund von Einkommen, Bildungsstand und beruflicher Tätigkeit. Dann sollte jede Testperson beschreiben, wie das Kennenlernen eines Menschen der obersten oder untersten sozialen Stufe wohl ablaufen könnte. Dadurch erzeugten die Wissenschaftler bei jedem Einzelnen ein Gefühl, das mit einer geringeren oder höheren sozioökonomischen Stellung verbunden ist, ohne gleichzeitig Stress auszulösen. Unmittelbar danach wählten die Probanden entweder bevorzugte Speisen eines hypothetischen Buffets aus, bewerteten Fotos von Nahrungsmitteln mit hohem oder geringem Kaloriengehalt, bedienten sich an

kalorienreichen oder kalorienarmen Snacks, die in verschiedenen Schalen angeboten wurden, oder aßen von einem Nudelgericht, so viel sie wollten. Zusammengenommen zeigten die einzelnen Ergebnisse, dass das zuvor erzeugte Gefühl, auf einer geringeren sozialen Rangstufe zu stehen als eine Kontaktperson, das Verlangen nach kalorienreicher Nahrung verstärkt und die Kalorienzufuhr insgesamt erhöht. Diese Resultate könnten nach Ansicht der Autoren vielleicht helfen, geeignete Maßnahmen gegen die weltweite Fettleibigkeitsepidemie zu entwickeln.

Follow @Wissennews

© Wissenschaft aktuell

Quelle: „Mere experience of low subjective socioeconomic status stimulates appetite and food intake“, Bobby K. Cheon and Ying-Yi Hong, Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), DOI: 10.1073/pnas.1607330114

Weitere Artikel zu diesem Thema:

Schützen Milch und Käse vor Übergewicht?

Mini-Studie: Warum Raucher schlanker bleiben

Wie geschlossene Augen das Essverhalten beeinflussen

 Like 13



© [Wissenschaft aktuell](http://www.wissenschaft-aktuell.de) & [Scientec Internet Applications + Media GmbH](http://www.scientec.de), Hamburg