

Schlankmacher Frühstücksei

Wer während einer Diät morgens Eier isst, nimmt deutlich besser ab. Vielleicht sättigt das Eiweiss einfach besonders nachhaltig – oder es beeinflusst den Energieumsatz.

Zwei Eier zum Frühstück sind ein guter Start in den Tag. Konfitürenbrötchen oder Rührei – wer abnehmen möchte, sollte sich für Letzteres entscheiden. Darauf weist zumindest eine Studie hin. Forscher von der Louisiana State University haben acht Wochen lang das Gewicht von insgesamt 125 übergewichtigen und fettleibigen Probanden überwacht. Die Teilnehmer waren zwischen 25 und 60 Jahre alt und hatten einen Bodymass-Index von

mehr als 25, aber weniger als 50.

Dazu teilten die Forscher die Teilnehmer in vier Gruppen ein. Die Hälfte der Probanden sollte sich fettarm ernähren und dabei ein tägliches Energiedefizit von 1000 Kalorien erreichen. Ein Teil von ihnen verzehrte fünfmal wöchentlich einen Bagel (ein handtellergrosses rundes Gebäck aus Hefeteig mit einem Loch in der Mitte) zum Frühstück, die übrigen Diäthaltenden nahmen morgens eine



Eiermahlzeit ein. Sowohl Bagel als auch Eier lieferten mit 340 Kilokalorien die gleiche Menge Energie und hatten dieselbe Kaloriendichte pro Kilogramm. Die übrigen zwei Teilnehmergruppen sparten keine Kalorien. Auch sie frühstückten jedoch wahlweise Eier oder Bagels.

65 Prozent mehr Gewichtabnahme

Das Ergebnis: Diäthaltende Eieresser verloren 65 Prozent mehr Gewicht, und ihr Bauchumfang schrumpfte um 34 Prozent mehr als jener der Bagelverzehrer. Mehr noch: Wer Eier verspeiste, fühlte sich energiegeladener als die Bageltruppe. Eine Analyse der Blutfettwerte ergab, dass diese unverändert geblieben waren – auch die der Eiergruppe. Eieressende Teilnehmer, die keine Diät gehalten hatten, nahmen jedoch nicht ab.

«Unsere Untersuchung zeigt, dass Eier viel dazu beitragen können, dass eine Diät gelingt», erklärt Studienleiter Nikhil V. Dhurandhar. Frühere Untersuchungen der Forscher hatten bereits ergeben, dass Menschen, die Eier zum Frühstück essen, sich zufriedener fühlen, bei darauf folgenden Mahlzeiten genügsamer sind und Snacks zwischendurch besser widerstehen können.

Beide Untersuchungen passen zu einer Reihe von Veröffentlichungen der letzten Jahre, die zeigten, dass proteinreiche Diäten besonders wirksam sind und dem Muskelabbau während der kalorienreduzierten Zeit vorbeugen. Das Frühstück gilt zudem als wichtigste Mahlzeit des Tages, um «Heisshunger» vorzubeugen.

Quellen: Focus-Online-News; Egg breakfast enhances weight loss, International Journal of Obesity, 5. August 2008 ■