
Fasten macht dick und Migräne

25.10.2012, 08:19 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Schmerzlinik Kiel*



Fasten aktiviert im Gehirn Sucht- und Belohnungsverhalten für hochkalorische Nahrungsmittel

Das Auslassen des Frühstücks macht Appetit und Hunger auf hochkalorisches Essen im Laufe des weiteren Tages. Das Auslassen des Frühstücks und anderer Mahlzeiten ist ein potenter Migräneauslöser. Eine neue Studie hat dafür die neuronalen Gründe im Nervensystem erforscht. Wird kein Frühstück eingenommen, werden unsere neuronalen appetitsteigernden Regelkreise im Gehirn gebahnt und aktiviert, im späteren Tagesverlauf hochkalorische Nahrung zu verlangen. Die englische Forschergruppe um Tony Goldstone, Universität London, untersuchte das Gehirn von Probanden durch Magnetresonanztomographie. Gleichzeitig analysierten sie das Essverhalten der Versuchspersonen sowohl nach einem üblichen Frühstück oder wenn die Probanden das Frühstück ausließen. Die Wissenschaftler belegten, dass das Auslassen des Frühstücks die Versuchspersonen im Laufe des Tages hungrier nach hochkalorischen Nahrungsmitteln machte. Die Anziehungskraft von hochkalorischen Nahrungsmitteln und die Menge der später im Laufe des Tages verzehrten Nahrungsmittel, stiegen durch das Auslassen des Frühstücks deutlich an. Fasten am Morgen ließ den Hunger im Laufe des Tages stärker ansteigen, hochkalorische Nahrungsmittel wurden bevorzugt ausgesucht und die Menge der davon verzehrten Nahrungsmittel stieg deutlich an.

Das Belohnungssystem für hochkalorische Lebensmittel wird durch Fasten gebahnt und aktiviert

Im Zusammenhang mit dem erhöhten Appetitverhalten deckten die Forscher eine erhöhte Aktivität in den frontalen Anteilen der Hirnrinde auf. Diese Hirnregion, frontal über dem Augenbereich lokalisiert, beeinflusst die Beurteilung des Geschmacks und die Belohnungsgefühle durch Einnahme von Nahrungsmitteln. An den Tagen, an denen das Frühstück ausgelassen worden war, waren diese Hirnbereiche mehr aktiv als an den Tagen, an denen das Frühstück eingenommen wurde.

Die Studie deutet darauf hin, dass die orbito-frontale Hirnrinde eine Schlüsselrolle in der Entscheidung für die Auswahl von Nahrungsmitteln hat. Die Forscher belegen mit ihren Untersuchungen, dass Fasten keine adäquate und zielführende Methode ist um Gewicht zu reduzieren. Das Gegenteil ist der Fall. Das Gehirn wird aktiviert, um später hochkalorische Nahrungsmittel zu suchen und diese in größeren Mengen zu verzehren.

Nach einem Vortrag von Tony Goldstone, Imperial College London, UK, Neuroscience Congress 2012, New Orleans, USA, 17.10.2012

Portrait

Die Schmerzlinik Kiel wurde als wissenschaftliches Modellprojekt 1997 gegründet und beschritt mit dem Beginn der Patientenversorgung neue Wege in der Schmerztherapie. Der Behandlungsschwerpunkt zielt auf chronische neurologische Schmerzerkrankungen, insbesondere Migräne- und Kopfschmerzerkrankungen, Schmerzerkrankungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates, Schmerzen bei Erkrankungen des peripheren und zentralen Nervensystems und Schmerzen bei Unfallschäden und Nervenverletzungen.

Ziel der Schmerzlinik Kiel ist es, das gesamte Wissen, das international für die Versorgung von chronischen Schmerzen verfügbar ist, unmittelbar den Patienten zukommen zu lassen und dabei hochspezialisiert die Belange von Menschen mit chronischen Schmerzen zu berücksichtigen. Daneben gilt die Aufmerksamkeit insbesondere der Erforschung von neurologischen Schmerzerkrankungen, Migräne und anderen Kopfschmerzen, um die zukünftige Behandlung weiter zu verbessern.

Die Konzeption der Schmerzlinik Kiel hat moderne Entwicklungen in der Medizin vorausgenommen, insbesondere die integrierte Versorgung. Integrierte Versorgung bedeutet, dass die Behandlung nicht durch Fachgrenzen eingeschränkt wird. Auch die Abschottung von ambulanten und stationären Versorgungsbereichen wird aufgehoben. Experten der verschiedenen medizinischen Fachgebiete wirken zusammen, um die Patienten mit zeitgemäßen wissenschaftlichen Methoden Hand in Hand zu behandeln. Die ambulante und stationäre Behandlung ist eng aufeinander abgestimmt. Mit der Umsetzung des Konzeptes bietet die Schmerzlinik Kiel eine speziell auf Patienten mit chronischen Schmerzen ausgerichtete koordinierte ambulante und stationäre neurologisch-verhaltensmedizinische Behandlung an.

News-ID: 673675 • Views: 1114 (Stand: 30.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/673675/Fasten-macht-dick-und-Migraene.html>