LZ-Rheinland

Artikel vom 15.03.2023 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 19:32 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/tierische-mahlzeiten-sorgen-fuer-gute-laune

Tierische Mahlzeiten sorgen für gute Laune

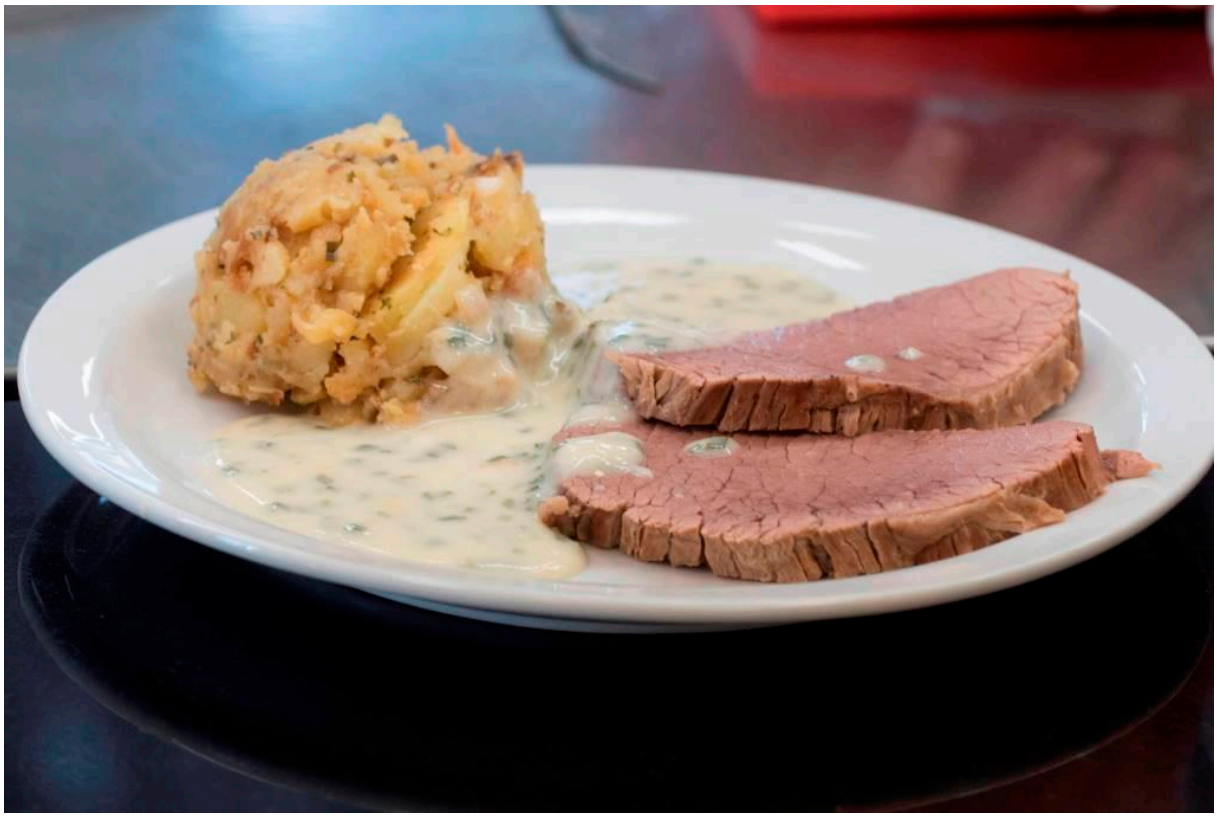


Foto: imago/Elmar Gubisch

Mahlzeiten mit tierischen Produkten hellen die Stimmung stärker auf als vegetarische oder vegane. Diese Schlussfolgerung kann man aus Studien des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften (MPI CBS) ziehen, für die bundesweit in rund 400 Mensen zusammen mehr als 16 300 Erwachsene befragt wurden. Zwar habe man insgesamt „keine tiefgreifenden Auswirkungen“ von pflanzlichen gegenüber tierischen Mahlzeiten auf die Sättigung und die Stimmung feststellen können, berichtete Evelyn Medawar vom MPI CBS. Konsumenten von pflanzlichen Mahlzeiten hätten in den Befragungen aber einen geringeren Anstieg der Stimmung nach dem Essen angegeben als Personen, die sich für eine tierische Mahlzeit entschieden hätten. Allerdings seien diejenigen, die eine pflanzliche Mahlzeit gewählt hätten, bereits vor dem Essen vergleichsweise besser gelaunt gewesen. Das Sättigungsgefühl hing laut den Angaben der Forscherin vom Proteingehalt der Mahlzeit ab. Daneben habe sich die Geschmacksbewertung als ein zentraler Einflussfaktor auf die Sättigung und die Stimmung herausgestellt.