

# Helfen YouTube-Komiker bei der Diät?

*Ernährungspsychologie* -- Autor: Karsten Müssig

**Quelle:** Froehlich E, Samaan L, Matsuzaki R et al. Humor and hunger affect the response toward food cues. *Front Psychol.* 2021;12:680508

Der Einfluss negativer Emotionen und Stress auf den Nahrungskonsum sind gut untersucht. Nun hat ein Forscherteam eine positive Emotion getestet: den Humor. Es zeigte sich, dass witzige Videos tatsächlich die Aufmerksamkeit hungriger Menschen von Nahrung ablenken können.

Die Studiensubjekte wurden in zwei Gruppen randomisiert: 46 schauten sich lustige Videoclips an, 48 neutrale. Danach unterzogen sich alle einem modifizierten Posner-Cueing-Task, mit dem Eigenschaften der visuell-räumlichen Aufmerksamkeit untersucht werden. Als Reize fungierten Bilder von niedrig- und hochkalorischen Nahrungsmitteln. Es ergab sich eine signifikante Interaktion zwischen der Art der konsumierten Filmchen und dem Hun-

ger. Die Humorgruppe reagierte im hungrigen Zustand langsamer auf Nahrungsreize als die Kontrollpersonen. (Im gesättigten Zustand war es andersherum.) Zudem zeigte sich, dass Hunger möglicherweise die Aufmerksamkeit weg von ausgewogener Nahrung hin zu unausgewogener lenkte. Bei Nahrungspräferenzen und der Aktivierung von Aufmerksamkeit gab es keine Unterschiede.

## MMW-Kommentar

Die Studie weist darauf hin, dass bei Hunger unausgewogene Nahrung vorgezogen wird. Dies ist im Einklang mit älteren Arbeiten, die bei Fastenden eine Lenkung der Aufmerksamkeit hin zu hochkalorischer, nicht zu niedrigkalorischer Nahrung ergaben [Placanica JL et al. *Int J Eat Disord.* 2002;32:79–90]. Humor könnte diese Aufmerksamkeitsverlagerung mildern. Die Mechanismen dahinter sind unklar, allerdings liefern ältere Studien Erklärungsansätze. Negativer Stress könnte über Stimulation der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse das Belohnungssystem aktivieren, wodurch Nahrungsreize attraktiver scheinen [Adam TC et al. *Physiol Behav.* 2007;91:449–58]. Dagegen konnte schon gezeigt werden, dass lustige Videos den Kortisolspiegel senken [Froehlich E et al. *Sci Rep.* 2021;11:7284].

Es gilt nun zu prüfen, inwieweit Humor nicht nur die Aufmerksamkeit, sondern auch den eigentlichen Verzehr von Nahrung beeinflusst. Auch ist wichtig, ob die Ergebnisse von Normalgewichtigen auch bei Adipositas gelten. ■

YouTube-Ulknudeln Rezo (l.), Julien Bam (r.): Abnehmen leicht gemacht?



# Leberzirrhotiker stürzen häufig und schwer

*Erste umfassende Studie zum Risiko* -- Autor: C. Labenz

Die Datenlage zu Stürzen bei Menschen mit Leberzirrhose ist schwach – v. a. in Bezug auf Patienten ohne overt hepatische Enzephalopathie (HE). Diese Lücke schließt nun eine unizentrische Kohortenstudie mit 299 Teilnehmern. Sie zeigt: Ärzte müssen unbedingt auf das Sturzrisiko achten.

Die Teilnehmer litten zu Beginn an einer kompensierten Leberzirrhose der Child-Pugh-Stadien A oder B ohne vorherige overt HE. Bei allen lagen Zeichen einer portalen Hypertension vor. Mehrere potenzielle Prädiktoren für Stürze wurden evaluiert: die Selbsteinschätzung mit einem kurzen Frage-