

Pressemitteilung

Studiencheck: Wie wichtig ist Frühstück für Kinder?

Themenspezial der Stiftung Gesundheitswissen zu gesunder Ernährung in der Familie

Berlin, 24. Juni 2022 – Das Frühstück gilt als die wichtigste Mahlzeit des Tages – vor allem für Kinder und Jugendliche. Aber stimmt das auch? Im Rahmen ihres Themenpakets „Gesunde Ernährung für mein Kind“ hat sich die Stiftung Gesundheitswissen Studien zum Thema Frühstück angeschaut.

Müsli mit frischem Obst oder Brot – Ein guter Tag beginnt mit einem Frühstück. So wird es einem immer wieder in den Medien und in der Werbung empfohlen. Und auch Ernährungs-Experten zählen das Frühstück zu einer der drei Hauptmahlzeiten am Tag. Da der Körper über Nacht Energie abbaut, hilft ein Frühstück dabei, die Reserven wieder aufzufüllen.

Gerade Kinder und Jugendliche sollen gut frühstücken, damit sie in der Schule konzentriert und leistungsfähig bleiben. Außerdem soll das regelmäßige Frühstück dabei unterstützen, ein gesundes Körpergewicht zu halten. Aber stimmt das auch? Sind Kinder, die morgens frühstücken wirklich leistungsfähiger und schlanker als solche, die nicht frühstücken? Dieser Frage gingen einige wissenschaftliche Studien nach. Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich diese angesehen.

Studiencheck: Beeinflusst Frühstück das Körpergewicht von Kindern?

Rund um das Thema Ernährung gibt es sehr viele wissenschaftliche Studien. Nicht alle sind miteinander vergleichbar oder basieren auf unterschiedlichen Methoden. Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich zum Thema Frühstück eine Metaanalyse aus Italien genauer angesehen, welche den Einfluss von Frühstück auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen als Schwerpunkt hatte. In dieser Übersichtsarbeit wurden insgesamt 16 Studien zusammengefasst, an denen insgesamt 50.000 Kinder teilgenommen haben. Dabei wurden verschiedene Themen beleuchtet, z. B., ob das Frühstück das Risiko für Bluthochdruck oder eine Insulinresistenz senkt. Drei dieser 16 Studien befassten sich konkret mit der Frage, ob ein regelmäßiges Frühstück das Körpergewicht der Kinder beeinflussen kann. An diesen drei randomisiert kontrollierten Studien haben insgesamt nur 234 Menschen teilgenommen.

Aufgrund dieser geringen Zahl an Studienteilnehmenden lässt sich keine eindeutige Aussage treffen, ob regelmäßiges Frühstück einen Einfluss auf das Körpergewicht von Kindern haben kann. Zumindest bei Jugendlichen ab dem 14. Lebensjahr zeigte sich in den Einzelstudien über einen Zeitraum von drei bis acht Monaten kein Unterschied im Körpergewicht zwischen Frühstückern und Nichtfrühstückern. Ob sich die Ergebnisse auf jüngere Kinder übertragen lassen, ist ebenfalls fraglich.

Was ist eine Übersichtsarbeit?

Eine Übersichtsarbeit ist eine Literaturübersicht, die zu einem bestimmten Thema versucht, alles verfügbare Wissen zu sammeln, zusammenzufassen und zu bewerten. In der evidenzbasierten Medizin haben systematische Übersichtsarbeiten von mehreren hochwertigen Studien die höchste Beweiskraft für den Nachweis einer Wirksamkeit von medizinischen Behandlungsverfahren.

Wissenschaftlich geprüft: Besser in der Schule durch Frühstück?

Ähnlich ist es bei der Frage, ob ein Frühstück die geistige Leistungsfähigkeit von Kindern verbessert. Eine Übersichtsarbeit aus Großbritannien, welche die Ergebnisse von insgesamt 45 Studien

zusammenfasst, kommt zu dem Ergebnis: Für die geistige Leistungsfähigkeit in der Schule scheint das Frühstück erst einmal keinen Unterschied zu machen. Es kann die Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung von Kindern höchstens kurzfristig ein wenig verbessern. Allerdings wurden in der Übersichtsarbeit auch Studien aus Ländern aufgenommen, in denen Schulkinder vergleichsweise schlecht ernährt sind. Die Ergebnisse lassen sich daher nicht so ohne weiteres auf Deutschland übertragen, wo Kinder allgemein eine gute Ernährung erhalten.

Fazit der Stiftung Gesundheitswissen

„Gerade beim Thema Ernährung wünschen wir uns oft, zuverlässige und verbindliche Aussagen. Das Frühstück ist hier beispielhaft. Doch solch konkrete Ernährungsempfehlungen können Wissenschaftler eher selten geben. Das liegt an den Herausforderungen, denen sich die Wissenschaft allgemein und die Ernährungsforschung im Besonderen stellen muss“, erläutert Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen. Einer der Gründe ist, dass die Ernährungsforschung häufig mit Beobachtungsstudien arbeitet. Hier müssen aber immer mehrere Einflussfaktoren berücksichtigt werden, so dass sie sich zu pauschalen Aussagen nicht zusammenfassen lassen. „Das heißt aber keineswegs, dass das Frühstück für eine gesunde Ernährung keine Rolle spielt. Es ist zum Beispiel denkbar, dass es für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit einen Unterschied macht, welche Lebensmittel zum Frühstück gegessen werden. Das wurde in den Studien, die sich die Stiftung Gesundheitswissen angesehen hat, zum Beispiel nicht explizit untersucht“, so Suhr.

Weitere Studienchecks zum Thema Ernährung von Kindern:

Gesünder essen durch gemeinsame Mahlzeiten in der Familie?

Familienmahlzeiten sollen dabei helfen, Kindern ein gesundes Essverhalten beizubringen – von der Auswahl der Gerichte über das gemeinsame Kochen bis hin zum bewussten Essen. Doch wie wirkt sich das gemeinsame Essen in der Familie auf die Gesundheit der Kinder aus? Die Stiftung Gesundheitswissen hat sich dazu verschiedene wissenschaftliche Studien angesehen:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/gesuender-durch-gemeinsame-mahlzeiten-der-familie>

Kochen mit Kind - was bringt es?

Menschen, die selbst kochen, setzen sich in der Regel bewusster mit Lebensmitteln auseinander. Das soll wiederum zu einem gesünderem Essverhalten und einem gesunden Körpergewicht führen. Funktioniert das auch bei Kindern? Kann gemeinsames Kochen die Gesundheit von Kindern fördern? Hier geht es zum Studiencheck:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/studiencheck-foerdert-gemeinsames-kochen-die-gesundheit-von-kindern>

Online-Expertenchat „Wie gelingt gesunde Ernährung von Kindern?“

Was heißt gesunde Ernährung von Kindern eigentlich? Wie können Kinder dazu motiviert werden? Was hilft, wenn wenig Zeit zum Kochen bleibt? Diese und weitere Fragen beantwortet Dr. Britta Schautz von der Verbraucherzentrale Berlin, im Expertenchat der Stiftung Gesundheitswissen.

Mittwoch, 29. Juni: Alltagstipps von Dr. Britta Schautz, Projektleiterin Ernährung und Lebensmittel
17.00 – 18.00 Uhr Verbraucherzentrale Berlin
Anmeldung unter: veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de

Der Expertenchat findet als **Live-Chat** bei YouTube statt. Fragen können gerne während der Veranstaltung über die Chatfunktion bei YouTube gestellt werden. Wer keinen YouTube-Account besitzt, kann Fragen zum Thema auch vorab an die Stiftung Gesundheitswissen schicken.

Über die Themenwoche „Gesunde Ernährung für mein Kind“

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet allen, die Tipps und Anregungen für eine gesunde Ernährung in der Familie suchen, zahlreiche Informationen und Angebote in Ihrem Themenspezial „Gesunde Ernährung für mein Kinder“. Was genau Sie erwartet, finden Sie hier.

Die Themenwoche „Gesunde Ernährung für mein Kind“ im Überblick:

Montag, 20. Juni:	Welche Nährstoffe brauchen Kinder?
Dienstag, 21. Juni:	Stimmt´s? Mythen rund um die Ernährung für Kinder
Mittwoch, 22. Juni:	Mäkelphasen bei Kindern: 6 Tipps für den richtigen Umgang
Donnerstag, 23. Juni:	Erährungsberatung für mich und mein Kind: Wohin wende ich mich am besten?
Freitag, 24. Juni:	Studiencheck: Besser in der Schule durch Frühstück?

Mittwoch, 29. Juni: 17.00 -18.00 Uhr	Expertenchat: Wie gelingt gesunde Ernährung von Kindern? mit Dr. Britta Schautz, Expertin bei der Verbraucherzentrale Berlin
---	--

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20
F +49 30 4195492-99

Katharina Calhoun
Referentin PR und Marketing
katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22
F +49 30 4195492-99

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.