

20. März 2016, 18:54 Ernährung

Frühstück hält Kinder schlank

Selbst zwei Morgenmahlzeiten sind einer Studie zufolge für das Gewicht besser als gar kein Frühstück.

Von Astrid Viciano

Gemeinhin gilt mächtiges Schlemmen eher nicht als der goldene Weg zum Wunschgewicht. Doch in einer Studie der Elite-Universität Yale in New Haven im US-Bundesstaat Connecticut ist Schülern genau das gelungen: Diejenigen, die zwei Jahre lang morgens sogar zweimal frühstückten, legten weniger Pfunde zu als Mitschüler, deren Frühstück komplett ausblieb.

Für die Studie wurde die eine der beiden Schülergruppen erst zu Hause mit einem Frühstück versorgt und bekam anschließend in der Schule eine weitere Morgenmahlzeit serviert. Nach zwei Jahren waren die doppelt frühstückenden Kinder im Durchschnitt schlanker als Mitschüler, die morgens gar nichts aßen. Das berichtet die Psychologie-Professorin Jeanette Ickovics im Fachjournal *Pediatric Obesity*. Und wirft damit die Frage auf: Wie wichtig ist die Mahlzeit am Morgen - für Kinder wie für Erwachsene?

Noch können Wissenschaftler nur vermuten, warum die doppelt frühstückenden Kinder schlanker blieben. Vielleicht lag es daran, dass sie sich in der Folge mehr bewegten als die hungrigen Mitschüler, so lautet eine Vermutung der Studienautoren. Vielleicht nahmen sie im Laufe des übrigen Tages weniger Kalorien zu sich als die anderen.

"Vermutlich spielte dabei auch die familiäre Umgebung eine Rolle", sagt Susanne Klaus, Leiterin der Arbeitsgruppe "Physiologie des Energiestoffwechsels" am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam. Dort, wo Kinder zu Hause kein Frühstück erhalten, kümmern sich die Eltern vermutlich auch sonst weniger um ihren Nachwuchs. Die Kinder bekommen weniger gesunde Lebensmittel, und der Konsum von Süßem wird nur dürftig kontrolliert. "Die hungrigen Schüler stopfen sich später am Tag wahrscheinlich mit Snacks voll", sagt Klaus. Stattdessen seien regelmäßige Mahlzeiten für Kinder wichtig.

Gemessen an ihrem Körpergewicht, haben Kinder einen höheren Energieumsatz als Erwachsene, sie geraten daher leichter in ein Energiedefizit. Um leistungsfähig zu sein, sollten sie mindestens alle fünf Stunden etwas essen, sagt Klaus. Auch weil sie in der Entwicklung sind. "Kinder wachsen in die Höhe, Erwachsene dagegen in die Breite."

Daher gelten bei den Großen auch andere Regeln als bei den Kleinen. Während Schüler keine Mahlzeit auslassen sollten, dürfen Erwachsene womöglich beim Essen gern mal

pausieren. Dann, so hoffen die Forscher, könnten die meisten Menschen bei den übrigen Mahlzeiten schlemmen, ohne zuzunehmen. Vielleicht hilft es sogar dabei, Gewicht zu verlieren. Oder länger zu leben.

Noch konnten Forscher nicht beweisen, dass weniger Mahlzeiten das Leben von Menschen verlängern. Im Tierversuch zeigen Fadenwürmer jedoch eine deutlich längere Lebensspanne, wenn sie weniger Bakterien fressen. Der menschliche Körper ist sogar von Natur aus darauf programmiert, zwischendurch mal nichts zu essen. Die Frühmenschen nämlich erlegten nur ab und zu einen Hirsch, von dem sie zehren konnten. Danach mussten sie wieder tagelang ohne Nahrung auskommen. "Uns ständig mit Essen zu versorgen, entspricht nicht unserer Physiologie", sagt die Forscherin Klaus.

URL: <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/ernaehrung-zweimal-fruehstuecken-1.2915296>

Copyright: Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH

Quelle: SZ vom 21.03.2016

Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über Süddeutsche Zeitung Content. Bitte senden Sie Ihre Nutzungsanfrage an syndication@sueddeutsche.de.