

Regelmäßig frühstücken – gesund nicht nur für Kinder

Das Frühstück liefert Energie und Nährstoffe für einen guten Start in den Tag. Regelmäßiges Frühstück kann nicht nur die Nährstoffversorgung des Organismus verbessern, sondern auch zum Erhalt eines gesunden Körpergewichts beitragen. Besonders für Kinder und Jugendliche ist das tägliche Frühstück wichtig, da es offenbar die Lern- und Schulleistungen unterstützen kann, insbesondere bei Heranwachsenden mit schlechtem Ernährungszustand. Und dennoch ist das Frühstück jene Mahlzeit, die am häufigsten ausfällt. Höchste Zeit, dass sich die Menschen in Europa des gesundheitlichen Nutzens des Frühstücks bewusst werden.

Das Frühstück liefert Energie und Nährstoffe für einen guten Start in den Tag. Regelmäßiges Frühstück kann nicht nur die Nährstoffversorgung des Organismus verbessern, sondern auch zum Erhalt eines gesunden Körpergewichts beitragen. Besonders für Kinder und Jugendliche ist das tägliche Frühstück wichtig, da es offenbar die Lern- und Schulleistungen unterstützen kann, insbesondere bei Heranwachsenden mit schlechtem Ernährungszustand. Und dennoch ist das Frühstück jene Mahlzeit, die am häufigsten ausfällt. Höchste Zeit, dass sich die Menschen in Europa des gesundheitlichen Nutzens des Frühstücks bewusst werden.

Die nächtliche Nahrungskarenz beenden

Bei den meisten Kindern und Jugendlichen geht die nächtliche Schlafphase mit ihrer stundenlangen Nahrungskarenz direkt in einen hoch aktiven Tagesanfang über. Dazu benötigen die Muskeln und das Gehirn aber Glukose, weshalb neue Energie getankt werden muss. Das Frühstück beendet die



nächtliche Fastenzeit und liefert die nötige Energie, um den Tag schwingvoll beginnen zu können und den Geist zu schärfen.^{1,2} Dennoch fällt bei 10-30% der europäischen Kinder, vor allem älteren Jugendlichen und Mädchen, das Frühstück aus.^{3,4}

Eine nahrhafte Mahlzeit

Im Vergleich zu den „Frühstücksmuffeln“ entspricht die Nährstoffversorgung der Kinder, die regelmäßig frühstücken, eher den allgemeinen Empfehlungen, da sie lebenswichtige Vitamine, Mineral- und Faserstoffe in höheren Mengen zu sich nehmen.¹ Ein kurzer Blick auf die am häufigsten gegessenen Frühstücksnahrungsmittel macht dies klar: Milchprodukte, Zerealien, Brot, Fruchtsäfte, Obst und Eier führen die Liste der Frühstücksrenner an.⁴ Neben dem ernährungstechnischen Vorsprung zeigen Frühstückesser auch andere gesunde Verhaltensweisen, wie höheren Obst- und Gemüsekonsum sowie vermehrte körperliche Aktivität.⁵

Frühstücker sind schlanker

Es ist mittlerweile klar belegt, dass Kinder, die frühstücken, eher schlanker sind als Frühstücksmuffel. Eine neuere systematische Auswertung von 16 Studien, die an insgesamt mehr als 59000 europäischen Kindern und Jugendlichen die Auswirkungen des Nicht-Frühstückens auf die Gewichtskontrolle untersucht haben, hat ergeben, dass Frühstückern mit einem niedrigeren Body Mass Index (Maß für das Verhältnis zwischen Gewicht und Körpergröße) in Verbindung steht und offenbar in der Lage ist, gegen Übergewicht und Fettleibigkeit zu schützen.⁶ Andere Untersuchungen kamen zu ähnlichen Ergebnissen.¹ Wie bei allen Beobachtungsstudien, lässt sich jedoch kein ursächlicher Zusammenhang ableiten.

Leistungsfähigkeit

Frühe Laboruntersuchungen haben bereits von den positiven Auswirkungen des Frühstücks auf Leistungsindikatoren wie Erinnerungsvermögen, Aufmerksamkeitsspanne und Kreativität berichtet.² Eine neuere systematische Übersichtsstudie untersuchte 45 Labor- und Schulfrühstücksstudien, um zu ermitteln, ob das tägliche Frühstück tatsächlich einen Einfluss auf die schulischen Leistungen der Kinder hat.¹ Wie sich gezeigt hat, wirkt sich Frühstückern positiver auf die Leistung von Schulkindern aus als Nicht-Frühstückern. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, was und wieviel die Kinder essen, sondern nur, dass sie überhaupt etwas frühstücken.

Frühstück-Clubs

Die Erkenntnis, dass Frühstückern gesund ist, hat zur Einführung verschiedener Frühstücksiniciativen wie Frühstück-Clubs an Schulen geführt, z.B. in Großbritannien in den späten 90er-Jahren.⁷ Neben den Vorteilen für die Gesundheit boten diese Frühstück-Clubs den Kindern aber auch Gelegenheit zu sozialer Interaktion, förderten einen entspannten Start in den Tag



und verbesserten Pünktlichkeit, Verhalten und Aufmerksamkeit bei den Kindern – alles Faktoren, die der Lernleistung zuträglich sein können. Obwohl eine Verbesserung der Motivation und Konzentration der Kinder im Unterricht in fast allen Studien über die Frühstück-Clubs beobachtet wurde, kam der positive Einfluss des regelmäßigen Frühstücks am deutlichsten bei den Kindern mit anfänglich suboptimalem Ernährungszustand zum Tragen.¹

Europäische Frühstückskampagne

Angesichts der Tatsache, dass so viele Kinder den Tag ohne gesundes Frühstück beginnen, überrascht es nicht, dass bereits im Jahr 2008 die Kampagne „Breakfast is Best“ („Fit durch Frühstück“) zur Förderung dieser ersten Tagesmahlzeit ins Leben gerufen wurde.⁸ Die europäische Ärzteorganisation European Medical Association (EMA), die Europäische Vereinigung der Verbände von Diätassistenten (EFAD), die Europäische Lehrervereinigung (AEDE) sowie weitere europäische Gesundheitsbehörden stehen hinter dieser Kampagne, die mit Unterstützung der Generaldirektion Gesundheit und Verbraucher der Europäischen Kommission durchgeführt wird. Ziel der Initiative ist es, die Bedeutung des Frühstücks auch den verantwortlichen politischen Entscheidungsträgern in Europa ins Bewusstsein zu rufen und Botschaften wie „Täglich frühstücken“ in Lehrpläne und Kampagnen zur öffentlichen Gesundheit aufzunehmen.

Mit gutem Beispiel voran

Regelmäßiges Frühstück verbessert die Nährstoffversorgung und wirkt sich positiv auf die Leistungsfähigkeit und ein gesundes Körpergewicht aus, vorausgesetzt, man achtet auf

den individuellen Energiebedarf.^{1,6} In Familien, in denen die Eltern selbst regelmäßig frühstücken, neigen auch Kinder und Jugendliche am ehesten zum Frühstück; Eltern sind somit aufgefordert, mit gutem Beispiel voranzugehen.⁹ Wo immer das nicht möglich ist, stellt ein gemeinsames Schulfrühstück (in Frühstück-Clubs) eine gute Alternative dar, die nicht nur für ein nahrhaftes Frühstück sorgt, sondern auch zahlreiche Vorteile für das soziale Verhalten bietet.

Literatur

- Hoyland A, Dye L, Lawton CL. (2009). Systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews* 22(2):220-243.
- Benton D, Parker PY. (1998). Breakfast, blood glucose, and cognition. *American Journal of Clinical Nutrition* 67(4):772S-778S.
- Rampersaud GC et al. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association* 105(5):743-760.
- Mullan BA, Singh M. (2010). A systematic review of the quality, content, and context of breakfast consumption. *Nutrition and Food Science* 40(1):81-114.
- Vereecken C, Dupuy M, Rasmussen M et al. (2009). Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. *International Journal of Public Health* 54:S180-S190.
- Szajewska H, Rusczyński M. (2010). Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 50(2):113-119.
- UK School Food Trust. The impact of primary school breakfast clubs in deprived areas of London. Dezember 2008. Verfügbar unter: http://www.schoolfoodtrust.org.uk/doc_item.asp?DocCatId=1&DocId=94, zuletzt aufgerufen am 11. April 2010.
- Breakfast is Best Campaign: <http://www.breakfastisbest.eu/>
- Pearson N, Biddle SJ, Gorely T. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite* 52(1):1-7.

FOOD TODAY 05/2010



Photos: shutterstock