

## Studiencheck: Wie wichtig ist Frühstück für Kinder?

**Themenspezial der Stiftung Gesundheitswissen zu gesunder Ernährung in der Familie**

**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:

> [\*\*Zum Studiencheck: Gesünder essen durch gemeinsame Mahlzeiten in 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?

> [\*\*Zum Studiencheck: Fördert gemeinsames Kochen die Gesundheit von Kindern?\*\*](#)

### **Expertenchat zum Thema gesunde Ernährung in der Familie**

Im Expertenchat gibt Dr. Britta Schautz, Projektleiterin Ernährung und Lebensmittel von der Verbraucherzentrale Berlin kommenden Mittwoch Tipps, wie eine gesunde Ernährung in der Familie gelingen kann. Wie können Kinder zu gesunder Ernährung motiviert werden? Hilft etwa ein Verbot, dass weniger Süßigkeiten gegessen werden? Wie gehe ich mit Mäkelphasen um? Stellen auch Sie all Ihre Fragen im Expertenchat!

### **Expertenchat: Wie gelingt eine gesunde Ernährung von Kindern?**

**Mittwoch, 29. Juni 2022, um 17 Uhr**

mit Dr. Britta Schautz, Verbraucherzentrale Berlin

Anmeldung per E-Mail an [veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de](mailto: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.

### Die Themenwoche 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: [Ernährungsberatung für mich und mein Kind: Wohin wende ich mich am besten?](#)

Freitag, 24. Juni: Studiencheck: Besser in der Schule durch Frühstück?



# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“