

Wie wichtig Familienmahlzeiten für Kinder sind

Datum: 23.03.2018

Original Titel:

The frequency of family meals and nutritional health in children: a meta-analysis

Gemeinsame Familienmahlzeiten geben Kindern eine wichtige Struktur in ihrem Alltag. Mahlzeiten, die Kinder gemeinsam mit anderen Menschen verzehren, werden häufig nicht nur in einer schöneren Atmosphäre, sondern oftmals auch bedachter und langsamer zu sich genommen. Eltern können bei Familienmahlzeiten außerdem ihrer Vorbildfunktion gerecht werden – ein wichtiger Aspekt für die Ernährungsbildung der Kinder.

Drei Wissenschaftler aus Berlin und Mannheim untersuchten jetzt in ihrer Studie, ob es einen Unterschied hinsichtlich der Ernährungsqualität von Kindern gibt, je nachdem wie häufig sie Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie verzehren. Für ihre Analyse konnten die Wissenschaftler auf 57 Studien mit 203 706 Teilnehmern zurückgreifen, die sie zusammenfassend auswerteten. Dabei zeigte sich, dass eine höhere Anzahl von Familienmahlzeiten zu einer besseren Qualität der Ernährung der Kinder beitrug und sich die Kinder mit steigender Anzahl an Familienmahlzeiten gesünder ernährten. Ebenso war der *Body Mass Index* (kurz BMI, der BMI ist eine Maßzahl zur Bewertung des Körpergewichts) der Kinder niedriger, wenn sie mehr Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie einnahmen. Die Ergebnisse konnten für Kinder jeden Alters sowie Kinder aus unterschiedlichen Ländern und sozialen Schichten bestätigt werden. Weiterhin wurden die Zusammenhänge unabhängig davon gesehen, ob die Mahlzeit nur gemeinsam mit einer Person, beispielsweise mit einem Elternteil, eingenommen wurde oder aber mit mehreren Familienmitgliedern. Zusätzlich spielte es auch keine Rolle für die positiven beobachteten Effekte, ob Frühstück, Mittagsessen oder Abendessen gemeinsam verzehrt wurde.

Zusammenfassend kann aufgrund dieser Studienergebnisse für gemeinsame Familienmahlzeiten plädiert werden, da diese die Qualität der Ernährung von Kindern fördern und zu einer gesünderen Ernährung beitragen. Zudem wird der BMI der Kinder durch gemeinsame Familienmahlzeiten günstig beeinflusst.

Referenzen:

Dallacker M, Hertwig R, Mata J. The frequency of family meals and nutritional health in children: a meta-analysis. *Obes Rev.* 2018 Jan 15. doi: 10.1111/obr.12659. [Epub ahead of print]

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“