

Pressemitteilung**Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS****Anja Wirsing**

19.12.2014

<http://idw-online.de/de/news619080>Forschungsergebnisse, Forschungsprojekte
Biologie, Ernährung / Gesundheit / Pflege, Gesellschaft, Medizin
überregional**Das Frühstück zu Hause hält das Herz von Kindern gesund**

Wie wichtig das tägliche Frühstück für ein gesundes Herz bei Kindern ist, zeigt eine neue Studie zum Zusammenhang zwischen dem Frühstück zu Hause und Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Kindheit. Sie basiert auf Daten von Kindern aus acht europäischen Ländern, die am EU-Projekt IDEFICS teilgenommen hatten. Die Ergebnisse der Studie sind im "European Journal of Clinical Nutrition" erschienen.

Das tägliche Frühstück zu Hause ist wichtig für ein gesundes Herz bei Kindern. Dies zeigt eine neue Studie, die erstmalig den Zusammenhang zwischen dem Frühstück zu Hause und Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in der Kindheit untersucht hat. Sie basiert auf Daten von Kindern aus acht europäischen Ländern, die am EU-Projekt IDEFICS teilgenommen hatten. Wissenschaftlerinnen des Leibniz-Instituts für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS sind Mitautorinnen der Studie, die jetzt im "European Journal of Clinical Nutrition" erschienen ist.

Über 8.500 Kinder von zwei bis neun Jahren waren bei der Studie eingebunden. Um Informationen zu ihren Frühstücksgewohnheiten zu erhalten, füllten ihre Eltern einen Fragebogen aus. Wichtig war insbesondere die Frage, wie häufig die Kinder zu Hause frühstückten. Die Ergebnisse zeigen: 79,8 Prozent der älteren Kinder von sechs bis zehn Jahren nehmen ihr Frühstück täglich zu Hause ein; diese Zahl liegt bei jüngeren Kindern bei 70,2 Prozent.

Die Untersuchungen lassen weiterhin erkennen: Jungen im Schulalter, die nicht täglich zu Hause frühstückten, haben ein höheres Risiko für hohe Blutfettwerte und einen niedrigen Spiegel an schützendem Cholesterin (HDL-Cholesterin). Mädchen im Schulalter haben zusätzlich ein höheres Risiko für ein besonders ungünstiges Verhältnis von Blutfetten zu schützendem Cholesterin im Vergleich zu denjenigen, die täglich frühstückten. Bei der Auswertung der Daten haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler auch wichtige andere Einflussfaktoren wie körperliche Aktivität berücksichtigt, die mit einem Bewegungsmesser (Accelerometer) erfasst wurden. Auch weisen die Zahlen darauf hin, dass Kinder, die seltener zu Hause frühstückten, sich weniger bewegen als Kinder mit einem täglichen Frühstück zu Hause. Letztere profitieren, so die Annahme, tagsüber von der Energie, die sie durch das Frühstück erhalten.

Die Studienautorin Dr. Stalo Papoutsou vom "Research and Education Institute of Child Health" in Zypern erklärt: "Unsere Ergebnisse zeigen: Tägliches Frühstück hilft den Kindern, das Gewicht im Rahmen zu halten und körperlich aktiv zu sein. Auch die Blutfette, die ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen anzeigen, werden durch das tägliche Frühstück reguliert."

Papoutsou fährt fort: "Risikofaktoren, die zu Gefäßverkalkungen und somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen und diese beschleunigen, beginnen in der Kindheit. Um die Ernährungsweise zu verbessern, werden in der Regel Salz, Fett und Zucker reduziert. Aber auch andere Verhaltensweisen bei der Ernährung wie das tägliche Frühstück sollten gefördert werden. Mit dem Frühstück zu Hause haben Eltern die Möglichkeit, ihren Kindern qualitativ hochwertiges Essen anzubieten. Sie können ihre Kinder auch darin unterstützen, sich satt zu essen - und hierdurch die tägliche Energieaufnahme mit im Blick behalten."

Die Ernährungsgewohnheiten, auch beim Frühstück, werden im EU-Projekt I.Family - dem Folgeprojekt der IDEFICS-Studie - weiter erforscht. Die IDEFICS-Kinder sind mittlerweile ins Teenageralter gekommen. Bei der I.Family-Studie sind sie als Probanden wieder mit dabei, auch ihre Geschwister und Eltern sind zur Teilnahme eingeladen. In der Studie soll unter anderem untersucht werden: Welche Trends bestehen beim Ernährungsverhalten? Welche Faktoren bestimmen darüber, welche Nahrungsmittel die Jugendlichen wählen? Ist es vor allem die Familie oder das weitere soziale Umfeld? Welche Hindernisse halten Jugendliche davon ab, zu gesunden Lebensmitteln zu greifen? Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler möchten herausfinden, ob diese Einflussfaktoren das Risiko für Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Auch analysieren sie den Zusammenhang zwischen dem Frühstücksverhalten der Eltern und den Gewohnheiten ihrer Kinder.

Publikation:

"No breakfast at home: association with cardiovascular disease risk factors in childhood."

Papoutsou S, Briassoulis G, Wolters M, Peplies J, Iacoviello L, Eiben G, Veidebaum T, Molnar D, Russo P, Michels N, Moreno LA, Tornaritis M. European Journal of Clinical Nutrition. 2014 Jul;68(7):829-34. doi: 10.1038/ejcn.2014.88.

Weitere Informationen:

Website zur IDEFICS-Studie: www.ideficsstudy.eu

Website zur I.Family-Studie: www.ifamily.eu

Kontakt:

Pressestelle I.Family

Rhonda Smith / Kate Viggers

Tel. +44/(0)1264/326427

E-Mail rhonda@minervacomms.net / kate@minervacomms.net

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS

Prof. Dr. Wolfgang Ahrens

Tel. 0421/218-56822

E-Mail ahrens@bips.uni-bremen.de

Pressestelle BIPS

Anja Wirsing

Tel. 0421/218-56780

E-Mail presse@bips.uni-bremen.de

URL zur Pressemitteilung: <http://www.ideficsstudy.eu>

URL zur Pressemitteilung: <http://www.ifamily.eu>