idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Pressemitteilung

Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
Johannes Seiler

30.05.2018
http://idw-online.de/de/news696594

Forschungsergebnisse, Wissenschaftliche Publikationen
Ernährung / Gesundheit / Pflege
überregional

Spät essen = mehr essen?

„Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König, Abendessen wie ein Bettelmann“, so lautet es im Volksmund – aber ist da auch etwas dran? Das haben Wissenschaftlerinnen der Universitäten Paderborn und Bonn in einer gemeinsamen Studie an Kindern und Jugendlichen untersucht. Dabei zeigte sich, dass Kinder im Wachstumsverlauf ihre Energieaufnahme vom Morgen in den Abend verlagern. Bei Jugendlichen begünstige eine Präferenz für eine abendliche Energieaufnahme zudem eine höhere Tagesenergiezufuhr. Die Studie ist vorab online im Fachjournal „Appetite“ nachzulesen. Die Druckfassung erscheint demnächst.

„Bekannt ist auf jeden Fall, dass die Frage, wieviel Energie wir zu uns nehmen, nicht ausreicht. Auch die Tageszeit, zu der wir essen, spielt eine Rolle“, sagt Tanja Diederichs, Erstautorin der Studie, die in Bonn promoviert, aber bereits Mitarbeiterin am Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit der Universität Paderborn ist. Die Wissenschaftlerin ergänzt: „Viele Stoffwechselprozesse unterliegen einem 24-Stunden-Rhythmus und sind nicht zu jeder Tages- und Nachtzeit gleich aktiv.“ Der tägliche Zeitpunkt des Neustarts des 24-Stunden-Rhythmus, das heißt der Chronotyp, sei zudem individuell verschieden und verschiebe sich im Laufe des Heranwachsens deutlich nach hinten.

Als Grundlage dienten die Daten von 262 Probanden der an der Universität Bonn durchgeführten DONALD Studie, die in einer Kooperation zwischen den Universitäten Bonn und Paderborn ausgewertet wurden. Die Analyse von Wiegeprotokollen zeigt, dass Kinder im Wachstumsverlauf ihre Energieaufnahme vom Morgen in den Abend verlagern. Bei Jugendlichen (ab elf beziehungsweise zwölf Jahren) – nicht aber Kindern – begünstige eine Präferenz für eine abendliche Energieaufnahme zudem eine höhere Tagesenergiezufuhr, berichtet Diederichs.

Ob eine ausgeprägte Präferenz für eine abendliche Energiezufuhr bei Jugendlichen auch zu einem höheren Körpergewicht führt, müssen weitere Studien zeigen. „Zur Vermeidung einer hohen Energiezufuhr am Abend ein reichhaltiges Frühstück zu empfehlen, kann jedoch aus den Ergebnissen nicht abgeleitet werden“ sagt Dr. Ute Alexy von der Universität Bonn. Jugendliche seien mit dem Problem konfrontiert, dass die frühe Schulstartzeit nicht ihrem physiologisch späteren Chronotyp entspricht, so Alexy weiter. „Falls sich die Ergebnisse durch andere Studien bestätigen lassen, müssen wir eher über die Anpassung des Mahlzeitenangebotes in Schulen nachdenken, das den Jugendlichen auch Zeit für ein zweites beziehungsweise späteres Frühstück in einer Cafeteria oder Mensa einräumt“, schlussfolgert die Initiatorin der Analyse Prof. Dr. Anette Buyken von der Universität Paderborn.

Publikation: Diederichs T, Perrar I, Roßbach S, Alexy U, Buyken AE: In adolescence a higher ‘eveningness in energy intake’ is associated with higher total daily energy intake, Appetite

Kontakt für die Medien:

Prof. Dr. Anette Buyken
Institut für Ernährung, Konsum und Gesundheit
Fakultät für Naturwissenschaften

Universität Paderborn
Tel. 05251/603756
E-Mail: anette.buyken@uni-paderborn.de

URL zur Pressemitteilung: https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.05.142 Publikation online