

Einfluss des Frühstücks und der Zwischenmahlzeiten auf die Gewichtsreduktion bei übergewichtigen Kindern und Jugendlichen

Eine Sekundäranalyse

Corinne Bosch - Bachelor-Thesis 2013

Bachelor of Science Ernährung und Diätetik (Bsc), ERB10

Einleitung

Das Essverhalten ist einer von mehreren Einflussfaktoren auf das Übergewicht und die Adipositas bei Kindern und Jugendlichen [1]. Trotz kontroverser Datenlage verzeichnete die Mehrheit der beigezogenen Literatur bei Kindern und Jugendlichen, die intermittierend oder nie frühstücken einen höheren BMI im Vergleich zu täglich Frühstückenden [2; 3]. Diese Bachelorarbeit leistet einen Beitrag zur vorherrschenden Diskussion und geht der Frage nach, inwiefern das Frühstück den Verlauf des BMI SDS von übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen beeinflusst, die in der Schweiz an einem Gruppentherapieprogramm bei Adipositas teilnahmen. Welchen Einfluss die Zwischenmahlzeiten auf die Gewichtsreduktion haben, wurde mittels zweier Haupthypothesen untersucht.

Methode

Als Auftragsarbeit wurde eine Sekundäranalyse durchgeführt. Das Bundesamt für Gesundheit stellte den Datensatz des KID-SSTEP, einem Schweizerischen Therapie-Evaluations-Programm der Adipositas bei Kindern und Jugendlichen, zur Verfügung. Dieser umfasste 378 longitudinale Daten von vier- bis achtzehnjährigen übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen. Die longitudinalen Daten bezogen sich auf die Zeitpunkte vor Beginn der Therapie (T0) und einem Jahr nach Therapiebeginn (T2). Mittels standardisiertem und für Schweizer Kinder und Eltern validiertem Fragebogen und Fitness-tests wurden das Ernährungsverhalten und weitere Verhaltensmuster erhoben [4]. Die Datenanalyse erfolgte mittels der Statistik-Software SPSS Version 15.0.

Ergebnisse

Es kann sowohl zwischen dem Frühstücksverhalten und der Veränderung des BMI SDS von T0 zu T2 (Cramers V= 0.085) als auch zwischen dem Frühstücksverhalten und der Konsumhäufigkeit von Zwischenmahlzeiten bei T0 (Cramers V= 0.022) und T2 (Cramers V= 0.099) kein Zusammenhang festgestellt werden. Innerhalb den Gruppen zwei oder weniger und mehr als zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag lässt sich in der Differenz des BMI SDS T2 zu T0 weder bei T0 (p= 0.552) noch bei T2 (p= 0.604) einen signifikanten Unterschied verzeichnen.

Diskussion

Aufgrund der grossen Differenz der Gruppengrössen sind die Ergebnisse der sekundären Datenanalyse nicht aussagekräftig. Die Resultate der herangezogenen Literatur können nicht eins zu eins für die Beantwortung der Fragestellung verwendet werden, da das Setting und die Zielgruppen nicht identisch sind. Die verschiedenen angewandten Frühstücksdefinitionen und Zielgrössen stellen weitere Punkte dar, weshalb unterschiedliche Ergebnisse aus den Studien und der Datenanalyse hervorgehen.

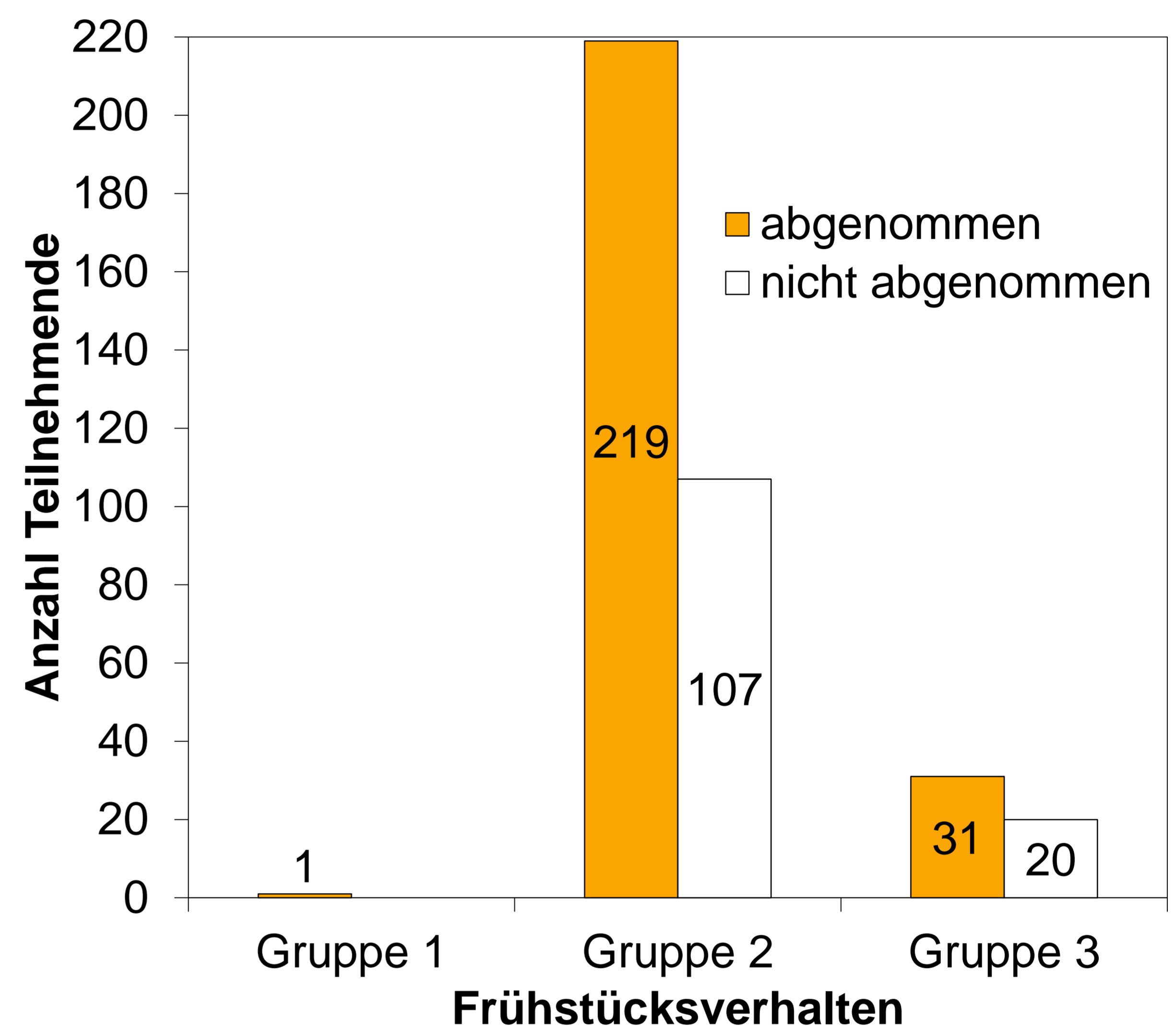


Abb. 1: Absolute Häufigkeit eingeteilt in Gruppe 1 (n= 1): „kein Frühstück bei T0 und T2“, Gruppe 2 (n= 326): „Frühstück bei T0 und T2“, Gruppe 3 (n= 51): „Unterschiedliches Frühstücksverhalten bei T0 und T2“, n_{total}= 378

Schlussfolgerung

Wenig vorhandene Literatur hat sich mit dem Einfluss des Frühstücksverhaltens auf die Gewichtsreduktion von übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen befasst. Zu diesem Thema besteht weiterer Forschungsbedarf um die Frage abschliessend zu klären. Voraussetzung hierfür ist eine einheitliche Definition des Frühstücks sowohl in der Qualität als auch in der Quantität. Trotzdem sollten übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche täglich ein Frühstück zu sich nehmen. Die Einnahme eines Frühstücks hat einen positiven Effekt auf den BMI SDS von übergewichtigen und adipösen Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu einem unregelmässigen Frühstücksverhalten oder dem Auslassen des Frühstücks. Die Auswirkungen der Zwischenmahlzeiten auf das Gewicht konnten nur unzureichend geklärt werden. Wie bereits Gómez-Martínez et al. (2012) darlegen, bedarf es diesbezüglich weiteren Untersuchungen mit dem Schwerpunkt auf die Mahlzeitenverteilung [5].

Literatur

- 1 Toschke, A. M., Thorsteinsdottir, K. H., von Kries, R., & For The GME Study Group. (2009). Meal frequency, breakfast consumption and childhood obesity [Electronic version]. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4(4), 242–248.
- 2 Baldinger, N., Krebs, A., Müller, R., & Aeberli, I. (2012). Swiss children consuming breakfast regularly have better motor functional skills and are less overweight than breakfast skippers [Electronic version]. *Journal of the American College of Nutrition*, 31(2), 87–93.
- 3 Szajewska, H., & Ruszczyński, M. (2009). Systematic Review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe [Electronic version]. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 50, 1-7.
- 4 l'Allemand, D., & Sempach, R. (n.d.). *Konzept zur Evaluation der Behandlung von adipösen und übergewichtigen Kindern und Jugendlichen in multiprofessionellen Gruppenprogrammen in der Schweiz - Teil 1, Entwicklung von Programmen und Untersuchungsinstrumenten*. Unveröffentlichtes Dokument. Bundesamt für Gesundheit, Bern.
- 5 Gómez-Martínez, S., Martínez-Gómez, D., Pérez de Heredia, F., Romeo, J., Cuenca-García, M., Martín-Matillas, M., et al. (2012). Eating habits and total and abdominal fat in Spanish adolescents: Influence of physical activity [Electronic version]. *Journal of Adolescent Health*, (50), 403–409.

Bildquelle: <http://www.kostenlosewallpaper.com/wallpapers/fruechte-hd-wallpaper-kostenlos--2560x1600.jpg>