



Gemeinsame Mahlzeiten machen Spaß und schützen zudem vor Übergewicht. wwp/Foto: Fotolia

Drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten ideal

## Regelmäßiges Essen schützt Kinder vor Übergewicht

Die Entwicklung von Übergewicht beruht auf einem Missverhältnis zwischen dem Energieverbrauch, der wesentlich durch das Maß körperlicher Bewegung beeinflusst wird, und der Energiezufuhr aus Speisen und Getränken. Hinzu kommt eine Vielzahl von weiteren Einflussfaktoren. So weist Prof. Berthold Koletzko (Klinikum der Universität München) darauf hin, dass auch der Mahlzeitenrhythmus relevant für das Risiko von Übergewicht ist.

Der Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin hat insgesamt sechs Querschnittsstudien aus Europa und den USA mit Teilnehmern im Alter zwischen fünf und 17 Jahren ausgewertet.

Das eindeutige Ergebnis: Die Adiposithäufigkeit fiel mit zunehmender Zahl an täglich verzehrten Mahlzeiten. Eine mögliche Erklärung hierfür: Häufige kleine Mahlzeiten fördern eine anhaltende Sättigung und vermeiden Heißhunger-Attacken

und übermäßiges Essen. Prof. Koletzko empfiehlt deshalb Kindern und Jugendlichen den regelmäßigen Verzehr von täglich drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und mindestens zwei kleinen Zwischenmahlzeiten.

Insbesondere rät er von einem Weglassen des Frühstücks ab, gerade die erste Mahlzeit wird jedoch von vielen Kindern vernachlässigt. Wichtig ist zudem, dass möglichst viele Mahlzeiten im Kreis der Familie gegessen werden. Studien haben gezeigt, dass gemeinsame Mahlzeiten ebenfalls die Gefahr für Übergewicht reduzieren.

Weitere Tipps und Anregungen zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern finden interessierte Eltern zum Beispiel auf dem Ratgeber-Portal [www.komm-in-schwung.de](http://www.komm-in-schwung.de), das vom Bundesministerium für Gesundheit ausgezeichnet wurde. (wwp/sup)