MedWiss.Online

Abends viel zu essen erhöht die Kalorienbilanz

Datum: 22.08.2018

Original Titel:
In adolescence a higher 'eveningness in energy intake' is associated with higher total daily energy intake

Kinder verzehren im Laufe ihrer Entwicklung schrittweise immer mehr Kalorien am Abend als am Morgen, wie diese Studie zeigte. Wer abends besonders viele Kalorien zu sich nahm, hatte auch insgesamt die höchste Kalorienzufuhr am Tag.

Morgens essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler – viele von Ihnen haben dieses Sprichwort vermutlich schon einmal gehört. Aber ist auch was Wahres dran? Ist es besser, morgens viel und abends eher weniger zu essen?

Deutsche Wissenschaftler untersuchten die Entwicklung des Kalorienverzehrs bei Kindern

Deutsche Wissenschaftler aus Paderborn und Bonn nahmen zu diesem Thema nun einmal die Tageszeit beim Essen und deren Auswirkung auf die Gesamtmenge an täglich konsumierten Kalorien unter die Lupe. Dazu analysierten sie Kinder, die im Rahmen der DONALD-Studie umfassend untersucht wurden. Die DONALD (*DOrtmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed)* Studie untersucht Säuglinge bis hin zum Erwachsenenalter und erfasst regelmäßig Daten zu Ernährung, Gesundheit und Entwicklung der bislang über 1500 Studienteilnehmer.

Für die vorliegende Studie analysierten die Wissenschaftler 262 Teilnehmer der DONALD-Studie, die in der Spanne von ihrem 3. bis zum ihrem 18. Lebensjahr mindestens 8-mal ausführlich ihre Ernährung über 3 Tage protokolliert hatten.

Mehr Kalorien am Abend bedeuteten auch mehr Kalorien insgesamt

Es zeigte sich, dass die Studienteilnehmer im Laufe ihrer Entwicklung vom 3. bis zum 18. Lebensjahr schrittweise immer mehr Kalorien am Abend verzehrten. Ab dem Alter von 11/12 Jahren verzehrten die Kinder mehr Kalorien am Abend als am Morgen. Ab dem Alter von 11/12 Jahren konnte zudem gesehen werden, dass viele Kalorien am Abend zu verzehren auch die Gesamtanzahl der am Tag konsumierten Kalorien erhöhte. Im Alter von 17/18 Jahren z. B. konsumierten die Jugendlichen, die am Abend am meisten Kalorien zuführten, insgesamt 11 % mehr Kalorien am Tag als die Jugendlichen, die am Abend am wenigsten aßen.

Kinder essen im Laufe ihrer Entwicklung immer mehr Kalorien am Abend als am Morgen. Kinder und Jugendliche, die am meisten Kalorien am Abend verzehrten, verzehrten auch insgesamt die meisten Kalorien am Tag. Diese Ergebnisse deuten an, dass die am Abend verzehrten Kalorien eine wichtige Stellschraube für die Gesamtkalorienbilanz darstellen. Diese Kenntnis kann bei Maßnahmen genutzt werden, die darauf abzielen, ein gesundes Körpergewicht aufrechterhalten oder Gewicht reduzieren zu wollen.

Referenzen:
Diederichs T, Perrar I, Roßbach S, Alexy U, Buyken AE. In adolescence a higher 'eveningness in energy intake' is associated

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

with higher total daily energy intake. Appetite. 2018 May 26;128:159-166. doi: 10.1016/j.appet.2018.05.142. [Epub ahead of print]

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de