

Abnehmen mit dem Frühstück

Datum: 28.11.2022

Original Titel:

Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis.

MedWiss - Wissenschaftler werteten die verfügbare Datenlage zum Thema Frühstück und Gewicht in einer Meta-Analyse aus und kamen zu dem Schluss, dass Frühstücken gut für das Gewicht ist.

Ein gesundes Frühstück liefert einen guten Start in den Tag. Vielen Menschen fehlt im hektischen Alltag allerdings die Zeit, um zu frühstücken. Zahlreiche Studien der letzten Jahre haben gezeigt, dass das Frühstück einen Beitrag dazu leistet, ein gesundes Körpergewicht zu bewahren. Die Daten sind aber nicht immer einheitlich. Denn einige Studien sehen keine Vorteile für das Gewicht, wenn Menschen regelmäßig frühstücken.

Anteil von Personen mit Übergewicht war bei den Frühstücks-Verweigerern höher

Um mehr Klarheit zu diesem Thema zu bekommen, werteten Wissenschaftler die verfügbare Datenlage in einer Meta-Analyse aus. Sie schlossen 36 Querschnittsstudien und 9 Kohortenstudien in ihre Analyse ein. Die zusammenfassende Auswertung der Querschnittsstudien zeigte, dass Personen, die nur selten frühstückten im Gegensatz zu Personen, die häufig ein Frühstück verzehrten, häufiger übergewichtig/adipös (OR = 1,48, 95 % CI 1,40-1,57, $I^2 = 54,0\%$, $p = 0,002$) waren und öfter an abdominaler Adipositas (OR = 1,31, 95 % CI 1,17-1,47, $I^2 = 43,0\%$, $p = 0,15$) litten. Die Analyse der Kohortenstudien bestätigte diese Erkenntnisse. Denn Personen, die nur selten ein Frühstück einnahmen, hatten im Vergleich zu Personen, die oft frühstückten, ein höheres Risiko dafür, übergewichtig/adipös zu werden (RR = 1,44, 95 % CI 1,25-1,66, $I^2 = 61\%$, $p = 0,009$). Subgruppenanalysen mit getrennter Auswertung nach Geschlecht, Alter, Region und ökonomischen Verhältnissen kamen zu den gleichen Ergebnissen.

Die meta-analytische Auswertung von Querschnitts- und Kohortenstudien zum Thema Frühstück und Gewicht brachte konsistente Ergebnisse hervor. Demnach scheinen Personen, die selten frühstücken, eher von Übergewicht/Adipositas betroffen zu sein bzw. ein höheres Risiko zu haben, zukünftig ein zu hohes Körpergewicht zu entwickeln.

Referenzen:

Ma X, Chen Q, Pu Y, Guo M, Jiang Z, Huang W, Long Y, Xu Y. Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obes Res Clin Pract.* 2020 Jan 6. pii: S1871-403X(19)30547-2. doi: 10.1016/j.orcp.2019.12.002.