

## Achtsame Eltern – gesünderes Ernährungsverhalten bei Kindern

**Datum:** 01.09.2022

**Original Titel:**

How can mindful parenting be related to emotional eating and overeating in childhood and adolescence? The mediating role of parenting stress and parental child-feeding practices

**MedWiss - Wissenschaftler untersuchten in der folgenden Studie, inwiefern sich Achtsamkeit bei Eltern auf das Ernährungsverhalten ihrer Kinder auswirkt. Je achtsamer die Eltern waren, desto günstiger wirkte sich dies aus und minderte z. B. emotionales oder übermäßiges Essen bei den Kindern. Dies wurde dadurch vermittelt, dass die Achtsamkeit den Stress der Eltern minderte und sie von ungünstigem Verhalten, wie z. B. Essen als Belohnung einzusetzen, Abstand nahmen.**

---

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern sind in den letzten Jahren in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt. Das Elternsein kann viele Anstrengungen und Schwierigkeiten mit sich bringen – umso wichtiger ist es, Zeit zum regenerieren zu haben und Stress zu mindern. Mit einer achtsamen und selbstfürsorglichen Lebensweise könnte dies gelingen.

### **Wissenschaftler analysierten, inwiefern sich Achtsamkeit auf die Eltern und Kinder auswirkte**

Wissenschaftler aus Portugal interessierten sich in ihrer Studie dafür, ob das Ausmaß der Achtsamkeit bei Eltern einen Einfluss auf ihr Stresslevel und ihre Ernährungspraktiken hat. Diese Aspekte könnten wiederum beeinflussen, ob ein Kind/ein Jugendlicher ungesundes Ernährungsverhalten wie emotionales Essen (hierbei wird das Essen von Emotionen und Gefühlen geleitet statt von Hunger und Sättigung) oder übermäßiges Essen aufweist.

### **Mehr als 700 Eltern/Kind-Paare nahmen an der Studie teil**

Für ihre Studie rekrutierten die Wissenschaftler 726 Eltern/Kind-Paare. Den Elternteil repräsentierte meist die Mutter (79,8 %). Die Kinder bzw. Jugendliche waren 7 bis 18 Jahre alt. Von den Kindern und Jugendlichen war etwa die Hälfte normalgewichtig (362 Kinder/Jugendliche), bei den restlichen 364 Kindern und Jugendlichen lag Übergewicht oder Adipositas (= starkes Übergewicht) vor.

Für die Studie gaben die Eltern an, wie sehr ihre Erziehung Elemente der Achtsamkeit beinhaltet. Zudem gaben sie ihr Stresslevel an und berichteten über ihre Ernährungspraktiken in Bezug auf ihre Kinder. Bei den Kindern und Jugendlichen wiederum wurde erfasst, wie häufig sie emotional oder übermäßig viel aßen.

### **Mehr Achtsamkeit bedeutete, dass die Eltern Essen weniger als Belohnung nutzen**

Die Ergebnisse der Auswertung zeigten Folgendes: Achtsames Elternsein bedingte, dass die Eltern

seltener gestresst waren und deshalb Essen seltener als Belohnung für die Kinder/Jugendlichen einsetzten. Dies wiederum bedingte, dass bei den Kindern/Jugendlichen weniger emotionales Essen nachgewiesen wurde. Je achtsamer die Eltern waren, desto seltener nutzen sie Essen als Belohnung – dies hatte dieselben positiven Auswirkungen auf das emotionale Essen bei den Kindern (und zwar nahm es dann ab).

### **Achtsamkeit minderte den Stress der Eltern**

Die Wissenschaftler konnten weiterhin sehen, dass sich die Achtsamkeit auf Seiten der Eltern auch auf das Ausmaß von übermäßigem Essen bei den Kindern/Jugendlichen auswirkte. Mehr Achtsamkeit bei den Eltern bedingte weniger Stress bei den Eltern und zeigte sich dann in Form von weniger übermäßigem Essen bei den Kindern/Jugendlichen.

### **Besonders bei Eltern von Mädchen in der Pubertät sahen die Wissenschaftler Vorteile von achtsamen Verhalten**

Ein weiterer Zusammenhang konnte speziell bei Eltern von Mädchen am Anfang der Pubertät gesehen werden: Je achtsamer die Eltern waren, desto geringer war ihr Stresslevel und dies minderte, dass die Eltern das Essen bei ihren Mädchen als Belohnungen einsetzten, sie die Mädchen zum Essen zwangen oder ihr Ernährungsverhalten streng beobachteten.

### **Ein hohes Stresslevel der Eltern triggerte emotionales und übermäßiges Essen bei den Kindern**

Je höher das Stresslevel bei den Eltern ausgeprägt war, desto eher nutzen sie Essen als Belohnung, was bei Mädchen zu mehr emotionalem Essen führte. Mehr Stress auf Seiten der Eltern stand auch in einem Zusammenhang mit stärker Einschränkung vom Essen – diese wiederum vermehrte übermäßiges Essen bei Jugendlichen.

Die Wissenschaftler resümierten, dass Achtsamkeit auf Seiten der Eltern Kindern und Jugendlichen dabei helfen könnte, weniger ungesunde Ernährungsverhalten wie emotionales und übermäßiges Essen aufzuweisen, und zwar vermittelt dadurch, dass die Eltern durch die achtsame Lebensweise weniger gestresst waren und günstigere Ernährungspraktiken anwendeten. Achtsamkeit könnte damit ein vielversprechender Weg sein, um gesündere Ernährungsweisen bei Kindern und Jugendlichen zu fördern.

#### **Referenzen:**

Gouveia MJ, Canavarro MC, Moreira H. How can mindful parenting be related to emotional eating and overeating in childhood and adolescence? The mediating role of parenting stress and parental child-feeding practices. *Appetite* 2019 Jul 1;138:102-114. doi: 10.1016/j.appet.2019.03.021. Epub 2019 Mar 24.