

Die sechs Komponenten einer gesunden Familienmahlzeit

Metaanalyse mit weltweit über 29.000 Beteiligten zeigt Zusammenhänge zwischen Essgewohnheiten und Ernährungsgesundheit

Fernseher aus, sich Zeit lassen beim Essen, kein Streit bei Tisch: Ein Forschungsteam des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und der Universität Mannheim haben Studien zur Qualität von Familienmahlzeiten ausgewertet. Ihre Ergebnisse können Eltern und Erziehungsberechtigten als Leitfaden dienen, um die Ernährungsgesundheit ihrer Kinder zu fördern.

Häufige Familienmahlzeiten sind gut für eine gesunde Ernährung von Kindern. So konnten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und der Universität Mannheim bereits in der Vergangenheit zeigen, dass Kinder einen geringeren Body Mass Index (BMI) haben und sich insgesamt gesünder ernähren, wenn in deren Familien häufiger zusammen gegessen wird.

Ungeklärt war jedoch bislang, was Familienmahlzeiten so besonders für die kindliche Ernährung macht. „Familienmahlzeiten führen nicht per se zu einem besseren Essverhalten. Soziale, psychologische und Verhaltensaspekte spielen eine wichtige Rolle“, sagt Erstautorin Mattea Dallacker vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. Mit einer Metaanalyse von Studien, die sich mit den qualitativen Aspekten von Familienmahlzeiten beschäftigen, hat das Forschungsteam die Zusammenhänge nun genauer beleuchtet.

Demnach stehen sechs Komponenten in korrelativem Zusammenhang mit einer besseren Ernährungsgesundheit von Kindern: Eine gute Atmosphäre bei den Mahlzeiten zählt ebenso dazu wie gesunde Lebensmittel. Auch ernähren sich diejenigen Kinder gesünder, die bei der Zubereitung der Mahlzeiten mit einbezogen werden oder deren Eltern durch ihr eigenes Ernährungsverhalten mit gutem Beispiel vorangehen.

Besser ohne Fernseher essen

Darüber hinaus sind die Dauer der Mahlzeit sowie das Ausschalten des Fernsehers weitere wichtige Komponenten. „Wie eine Familie gemeinsam isst, ist genauso wichtig oder sogar wichtiger als die Häufigkeit der gemeinsamen Mahlzeiten“, kommentiert Co-Autor Ralph Hertwig, Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, die Ergebnisse. Das Alter der Kinder – ob Kleinkinder oder Heranwachsende – sowie der soziale und ökonomische Hintergrund der Familie hatten keinen Einfluss auf die Ergebnisse.

Die Metaanalyse untersuchte insgesamt 50 Studien mit über 29.000 Teilnehmenden aus aller Welt, die sich mit dem Zusammenhang eines oder mehrerer Komponenten von Familienmahlzeiten und der Ernährungsgesundheit von Kindern beschäftigen. Als Indikatoren für die Ernährungsgesundheit wurden der BMI als indirektes Maß für Körperfett und Übergewicht sowie die Ernährungsqualität herangezogen, gemessen an den pro Tag konsumierten Portionen an gesunden und ungesunden Lebensmitteln.

Wichtig für die Prävention von Übergewicht

Der berichtete Zusammenhang zwischen Familienmahlzeiten und der Ernährungsgesundheit ist klein. Dennoch spielen Familienmahlzeiten aus Sicht der Wissenschaft eine wichtige Rolle in der Adipositasprävention. „Um Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen zu bekämpfen, sind vielfältigste Maßnahmen notwendig“, sagt Jutta Mata, Professorin für Gesundheitspsychologie an der Universität Mannheim. „Familienmahlzeiten sind eine Möglichkeit. Sie bieten die Chance, auf kindliche Essgewohnheiten unmittelbar und frühzeitig einzuwirken.“

Im Hinblick auf die vielfältigen Familienmodelle, die es in modernen Gesellschaften gibt, erscheinen die Ergebnisse unabhängig von spezifischen Konstellationen. Beispielsweise mache es keinen Unterschied, ob nur ein oder zwei Elternteile bei den Familienmahlzeiten anwesend sind.

In weiteren Studien gilt es herauszufinden, ob sich die Aussagen beispielsweise mit Blick auf die Nutzung von Smartphones oder Tablets während Mahlzeiten oder auf andere Kontexte wie Schulessen verallgemeinern lassen.