MedWiss.Online

Häufiges Snacking bei Kindern erhöht deren Zufuhr von Kalorien und Zucker

Datum: 16.03.2018

Original Titel:
Interrelationships of child appetite, weight and snacking among Hispanic preschoolers

Heutzutage ist Essen überall und jederzeit verfügbar, insbesondere in größeren Städten. Während früher das Mahlzeitenmuster von Familien durch die drei Hauptmahlzeiten Frühstück, Mittagsessen und Abendessen geprägt war, leben wir heute in einer Snacking-Kultur. Snacks sind kleine Zwischenmahlzeiten, die z. B. beim Bummeln, auf der Arbeit oder während des PC-Spiels oftmals nebenher verzehrt werden. Viele Snacks sind fett- und zuckerreich und tragen damit häufig in nicht unerheblicher Weise zur täglichen Kalorienzufuhr bei.

Snacking ist besondere bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen beliebt, findet sich aber auch bereits im Kindergartenalter wieder. US-amerikanische Forscher recherchierten deshalb, in welchem Ausmaß Snacking zu einer erhöhten Kalorienzufuhr bei Kindergartenkindern beiträgt. In ihrer Studie analysierten sie 187 Kindergartenkinder mit süd- oder mittelamerikanischer Herkunft, die aus Familien mit schlechten Einkommensverhältnissen stammten. Die Eltern von den Kindergartenkindern wurden gebeteten, drei 24-Stunden-Ernährungsprotokolle auszuführen. Bei einem 24-Stunden-Ernährungsprotokoll wird der Verzehr aller Lebensmittel und Getränke der vergangenen 24 Stunden erfasst. Außerdem wurden die Eltern der Kinder zur Sattheit der Kinder nach dem Essen, zu ihrem allgemeinen Ansprechen auf das Essen und der empfundenen Freude beim Essen befragt. Darüber hinaus wurden Gewicht und Größe der Kinder gemessen.

Die Auswertung der Forscher zeigte, dass die Kinder 28 % der täglichen Kalorien in Form von Snacks zu sich nahmen. Dabei verzehrten die Kinder durchschnittlich 2,3 ± 1 Snack. Kindergartenkinder, die häufiger Snacks verzehrten, wiesen eine höhere Gesamtkalorienzahl und eine größere Zufuhr von zugesetzten Zuckern am Tag auf. Bei Kindern, die übergewichtig oder adipös waren, stand eine höhere Freude am Essen mit einer höheren Anzahl an Snacks und einer erhöhten Kalorienzufuhr durch Snacks im Zusammenhang. Bei den normalgewichtigen Kindern war dieser Zusammenhang genau umgekehrt. Sie erfuhren weniger Freude am Essen, je höher die Anzahl an Snacks und deren Kaloriengehalt war.

Die Studie zeigt damit auf, dass eine häufigere Einnahme von Snacks bei Kindergartenkindern zu einer höheren Zufuhr von Kalorien und Zucker führt. Insbesondere übergewichtige Kinder erfahren einen besonderen Anreiz zu Snacken, was sich für diese Kinder als besonders ungünstig erweisen könnte.

Referenzen:
Rudy E, Bauer KW, Hughes SO, O'Connor TM, Vollrath K, Davey A, Correa NEM, Chen TA, Fisher JO. Interrelationships of child appetite, weight and snacking among Hispanic preschoolers. Pediatr Obes. 2018 Jan;13(1):38-45. doi: 10.1111/ijpo.12186. Epub 2016 Oct 25.

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