

Zusammenhang von Geburtsmonat und Essverhalten

Jüngere Jugendliche einer Klasse neigen häufiger zu ungesunden Ernährungsgewohnheiten. Zu diesem Schluss kommt eine Trierer Studie und zeigt, was dagegen hilft.

Übergewicht, weniger Gemüse, mehr Softdrinks, unregelmäßigere Mahlzeiten und häufigere Diäten – das alles trifft auf die Jüngeren einer Klasse eher zu als auf die Älteren. Das belegt eine Studie des Trierer Personalökonomen Dr. Sven Hartmann und zweier Kollegen aus Tschechien und Italien, die 2026 erschienen ist.

Die Verbindung des relativen Alters zum Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen ist schon länger bekannt. Die Jüngeren eines Jahrgangs leiden beispielsweise häufiger an mentalen Problemen, werden eher mit ADHS diagnostiziert, haben im Durchschnitt schlechtere Noten und machen seltener Sport. Daher haben sich die drei internationalen Wissenschaftler auch das Essverhalten der Klassenjüngeren in 30 europäischen Ländern näher angesehen – mit vergleichbaren Ergebnissen.

Jungs stärker betroffen

„Beim objektiven Übergewicht gemessen am Body Mass Index sehen wir zum Beispiel, dass die Jüngsten innerhalb eines Schuljahrgangs eine um rund 2 Prozentpunkte höhere Wahrscheinlichkeit haben, übergewichtig zu sein, als die Ältesten“, veranschaulicht Hartmann, „Jungs sogar noch stärker als Mädchen.“ Was zunächst nicht viel erscheint, ist gemessen am durchschnittlichen Risiko für Übergewicht von 13,9 Prozent in der gesamten Umfrage statistisch sehr relevant.

Andere Einflussfaktoren auf die Ernährungsgewohnheiten wie etwa Familienzusammenstellung oder Wohlstand hat das Trio jeweils herausgerechnet, um die Auswirkungen des relativen Alters genau erfassen zu können. Außerdem wurden Daten aus Ländern, die keinen einheitlichen Stichtag für den Schuleintritt haben, ausgeschlossen. Dazu gehört auch Deutschland.

Die Gründe für das ungesunde Verhalten können bisher nur vermutet werden. Zum einen fördern die schon erwähnten häufigeren mentalen Probleme bei Jüngeren schlechte Essgewohnheiten. Zum anderen könnten sie größeren sozialen Druck verspüren. So sei zum Beispiel vorstellbar, dass sie von älteren Mitschülern vorgelebtes ungesundes Verhalten übertrieben nachahmen.

Argument für Schulessen

Doch was ist dagegen zu tun? „Zum einen geht es darum, Eltern und Lehrkräfte für relative Alterseffekte zu sensibilisieren“, so Hartmann. Außerdem zeige die Studie auch, dass die Effekte in Ländern mit flächendeckenden Schulmahlzeiten weniger ausgeprägt kleiner ausfallen. Ein Plädoyer für die Schulkantine also, ebenso übrigens für einen späteren Schulbeginn. „Jüngere Schülerinnen und Schüler lassen an Schultagen häufiger das Frühstück ausfallen“, führen die Forscher aus. Das könne darauf hinweisen, dass sie länger schlafen und die fehlende Zeit durch das Weglassen des Frühstücks kompensieren.

Hintergrund:

Die Daten stammen aus der Studie „Health Behaviour in School-Aged Children“. In ihr wurden zwischen 2001 und 2018 etwa 600.000 Schüler*innen im Alter von 10 bis 17 Jahren aus 30 europäischen Ländern fünfmal befragt.

Originalpublikation:

Zur Studie: <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2025.102756>