

HBSC-Studienverbund Deutschland

Faktenblatt zur Studie Health Behaviour in School-aged Children 2022



Häufigkeit des Frühstücks bei Kindern und Jugendlichen

Hintergrund

Kinder und Jugendliche, die regelmäßig frühstücken weisen einen gesünderen Lebensstil auf (1). Vor diesem Hintergrund stellt die Förderung des Frühstückens im Kindes- und Jugendalter eine bedeutsame Aufgabe für Prävention und Gesundheitsförderung dar. Während sich regelmäßiges Frühstück positiv auf Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistungen von Kindern und Jugendlichen auswirken (2), kann das Auslassen von Frühstücksmahlzeiten die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas verstärken (3). Kinder und Jugendliche, die nicht regelmäßig frühstücken, weisen insgesamt eine weniger ausgewogene Ernährung auf und sind stärker gefährdet ein metabolisches Syndrom zu entwickeln (3). Weiter nimmt in den letzten Jahren das regelmäßige Auslassen des Frühstücks besonders im Jugendalter und insbesondere bei Mädchen zu (3). Empfehlungen betonen die Relevanz eines regelmäßigen, ausgewogenen Frühstücks und benennen hierfür vier Bestandteile: ein Getreideprodukt, Obst/Gemüse, ein Milchprodukt und ein zusätzliches Getränk (z.B. Wasser, Tee) (4).

Wie wurde die Häufigkeit des Frühstücks erfasst?

Jugendliche zwischen 11 und 15 Jahren wurden gefragt, wie häufig sie normalerweise an Schultagen frühstücken. Es wurde erläutert, dass „frühstücken“ mehr als nur ein Glas Milch oder Fruchtsaft bedeutet. Einzelne Bestandteile des Frühstücks wurden nicht erfragt.

Die Tabelle 1 am Ende des Faktenblatts zeigt, wie sich die Häufigkeit des Frühstücks von „nie“, „an 1-4 Tagen“ und „täglich“ differenziert nach Alterskategorie, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund für Mädchen, Jungen und gender-diverse Kinder und Jugendliche verteilt. In Abbildung 1 wird der Anteil der Mädchen, Jungen und gender-diversen Kinder und Jugendlichen

altersspezifisch dargestellt, die an Schultagen täglich frühstücken.

Die Ergebnisse in der Geschlechterkategorie der gender-diversen Kinder und Jugendlichen beziehen sich auf eine kleine Anzahl an Teilnehmenden (n = 108), weshalb es hier zu einem verzerrten Bild kommen kann.

Hauptergebnisse

- 44,5% der Mädchen, 51,2% der Jungen und 37% der gender-diversen Kinder und Jugendlichen frühstücken an Schultagen täglich.
- Mit zunehmendem Alter verringert sich der Anteil an Jungen und Mädchen, die an Schultagen täglich frühstücken.
- Ein klarer Trend ist für den familiären Wohlstand vor allem in der Gruppe der Mädchen zu beobachten: Je höher dieser ist, desto häufiger wird an Schultagen täglich gefrühstückt.
- Jugendliche ohne Migrationshintergrund frühstücken deutlich häufiger täglich im Vergleich zu Jugendlichen mit einem einseitigen oder beidseitigen Migrationshintergrund. Dieser Unterschied fällt bei Jungen stärker aus als bei Mädchen.
- Der Anteil derjenigen, die nie an Schultagen frühstücken, ist bei der Gruppe der Mädchen mit niedrigem familiärem Wohlstand (58,7%) am höchsten, gefolgt von den 15-jährigen Mädchen (48,9%) und 15-jährigen Jungen (42,4%).

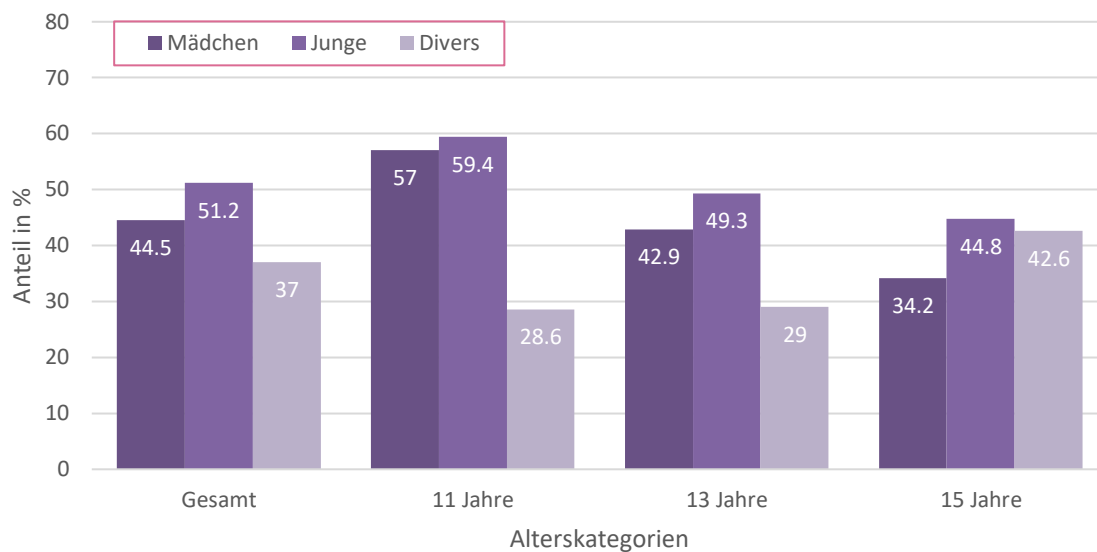


Abbildung 1: Anteil der Mädchen, Jungen und gender-diversen Kindern und Jugendlichen, die an Schultagen täglich frühstücken, nach Alter und Geschlecht (in %), N = 6.166

Bewertung und Schlussfolgerungen

Anhand der HBSC-Daten der Welle 2022 wird deutlich, dass Maßnahmen der Prävention und Gesundheitsförderung zur Förderung einer ausgewogenen Ernährung wichtig sind. Das tägliche Frühstück stellt dabei eine bedeutsame Zielgröße dar. Bisherige Maßnahmen beziehen sich zumeist auf den Kindergarten und das Grundschulalter (4). Da ein deutlicher Rückgang in der Häufigkeit des täglichen Frühstücks allerdings im Altersverlauf beobachtbar ist, sind insbesondere Interventionen zu entwickeln, die stärker auf Jugendliche ausgerichtet sind. Für Mädchen, die grundsätzlich ein ausgewogeneres und kalorienbewussteres Ernährungsverhalten pflegen als Jungen, müssen Interventionen vor allem betonen, dass das Frühstück eine wichtige Grundlage für das tägliche Ernährungsverhalten darstellt. Das Frühstück auszulassen, stellt keine sinnvolle Option dar, um das eigene Gewicht zu regulieren (5). Darüber hinaus sind sehr große Unterschiede im Frühstücksverhalten in Abhängigkeit des familiären Wohlstands und des Migrationshintergrunds festzustellen. Es müssen demnach verstärkte Anstrengungen unternommen werden, um Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund (unter

Berücksichtigung ihres kulturellen Hintergrunds) und niedrigem sozioökonomischen Status zu erreichen. Neben der Schule als elementares Setting von Interventionen zum Frühstücksverhalten spielt die Familie als Ort der Prägung von Ernährungsgewohnheiten ebenfalls eine prioritäre Rolle.

Literatur

1. Szajewska, H. & Ruszczyński, M. (2010). Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 50, 113–119.
2. Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L. & Dye, L. (2016). The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: a systematic review. *Advances in Nutrition*, 7, S590–S612.
3. Monzani, A., Ricotti, R., Caputo, M., Solito, A., Archero, F., Bellone, S. et al. (2019). A systematic review of the association of skipping breakfast with weight and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. What should we better investigate in the future? *Nutrients*, 11, 387.
4. Alexy, U., Wicher, M. & Kersting, M. (2010). Breakfast trends in children and adolescents: frequency and quality. *Public Health Nutrition*, 13, 1795–1802.

5. Haug, E., Rasmussen, M., Samdal, O. et al. (2009).
Overweight in school-aged children and its relationship
with demographic and lifestyle factors: results from the
WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged
Children (HBSC) study. *International Journal of Public
Health*, 54, 167-179.
-

Tabelle 1: Softdrink-Konsum von Mädchen, Jungen und gender-diversen Kindern und Jugendlichen nach Alter, familiärem Wohlstand und Migrationshintergrund (in %)¹

	Nie			An 1-4 Tagen			Jeden Tag		
	%			%			%		
Geschlecht¹	w	m	d	w	m	d	w	m	d
Gesamt (n=6.166)²	38,1	32,3	42,6	17,4	16,5	20,4	44,5	51,2	37,0
Alterskategorien									
11 Jahre (n=2.022)	24,4	21,7	71,4	18,6	18,9	-	57,0	59,4	28,6
13 Jahre (n=2.054)	40,3	33,1	48,4	16,8	17,6	22,6	42,9	49,3	29,0
15 Jahre (n=2.088)	48,9	42,4	36,8	16,9	12,8	20,6	34,2	44,8	42,6
Familiärer Wohlstand (n= 6.053)									
Niedrig (n= 211)	58,7	39,6	45,5	18,3	15,6	9,1	23,1	44,8	45,5
Mittel (n=4.789)	39,1	31,3	41,5	16,7	16,0	22,0	43,3	52,7	36,6
Hoch (n=1.053)	28,8	35,7	40,0	19,4	18,0	20,0	51,8	46,2	40,0
Migrationshintergrund (n=6.243)									
Kein (n=4.306)	32,3	25,2	43,7	15,7	13,6	22,5	50,0	57,4	32,4
Einseitig (n=781)	33,6	32,0	21,4	22,8	18,3	28,6	40,9	46,7	42,9
Beidseitig (n=1.156)	44,8	39,1	54,5	18,4	18,3	22,7	33,2	39,1	18,2

¹ w=weiblich, m=männlich, d=divers

² Mädchen: n=3.047, Jungen: n=3.011, gender-diverse Kinder und Jugendliche: n=108

Bitte zitieren Sie dieses Faktenblatt wie folgt:
HBSC-Studienverbund Deutschland* (2024). Studie Health Behaviour
in School-aged Children – Faktenblatt „Häufigkeit des Frühstücks von
Kindern und Jugendlichen“(AutorInnen Schierl, Richter).

AutorInnen: Theresa Schierl, Matthias Richter

Kontakt

Prof. Dr. Matthias Richter
Lehrstuhl Soziale Determinanten der Gesundheit
Department of Health and Sport Sciences
School of Medicine and Health
Technische Universität München
Georg-Brauchle-Ring 50/52
Richter.matthias@tum.de



* Der HBSC-Studienverbund Deutschland setzt sich aktuell aus den folgenden Standorten zusammen: Brandenburgische Technische Universität Cottbus-Senftenberg (Prof. Dr. Ludwig Bilz), Hochschule Heidelberg (Prof. Dr. Jens Bucksch), Hochschule Fulda (Prof. Dr. Kevin Dadaczynski, Co-Leitung & Prof. Dr. Katharina Rathmann), Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg (Dr. Irene Moor, Co-Leitung), Technische Universität München (Prof. Dr. Matthias Richter), Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (Prof. Dr. Ulrike Ravens-Sieberer).