

Studie belegt: Fast Food macht Kinder dick

Body-Mass-Index liegt um fünf Prozent höher

Bonn/Dortmund – Fast Food macht Kinder messbar dick: Was wohlmeinende Eltern und Großeltern schon immer wussten, ist jetzt nach Angaben der Universität Bonn erstmals wissenschaftlich belegt.

VON ANNE PETERS

Die Studie des der Bonner Universität angeschlossenen Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) ergab, dass der Body-Mass-Index (BMI) von Kindern, die sich häufig mit Fast Food ernähren, um etwa fünf Prozent höher liegt als bei den Verächtern dieser Kost. Der BMI beschreibt das Verhältnis von Gewicht und Größe und berechnet sich folgendermaßen: Körpergewicht in Kilogramm durch Körpergröße in Metern im Quadrat. Liegt der errechnete Wert über 25, gilt man als übergewichtig, bei über 30 als fettleibig.

Zwar äßen Kinder in Deutschland noch nicht so häufig Fast Food wie ihre Altersgenossen in den USA, erklärte die Dortmunder Wissenschaftlerin Mathilde Kersting vom FKE. Die Tendenz sei aber steigend. „Bereits jeder dritte männliche Jugendliche speist mindestens einmal pro Woche in der Frittenbude oder im Schnellrestaurant um die Ecke“, sagte Kersting. Bei Mädchen sei diese Zahl halb so hoch. Das FKE beobachtet in der so genannten Donald-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) seit 1985 das Ernährungsverhalten von Kindern und hat inzwischen rund 7400 Ernährungsprotokolle ausgewertet.

Die Auswirkungen kalorienreicher Kost seien messbar, erklärte Kersting. Der BMI liege bei Fast-Food-Liebhabern in einer Größenordnung von etwa fünf Prozent über dem der Vergleichsgruppe. „Diese Kinder sind nicht dick und fett, aber es ist ein Hinweis auf die Tendenz, beim Essen dieser Produkte dicker zu werden“, sagte die Forscherin.

Kersting warnt vor allem vor so genannten Menüs, die viele Schnellrestaurantketten ihrem jugendlichen Publikum anbieten: Burger, Fritten und ein zuckersüßer Softdrink würden oft als „Snack für zwischendurch“ gesehen. „Dabei kann ein Menü mehr als 1300 Kilokalorien haben“,

Forscherin rät von generellem Verbot ab

erläuterte die FKE-Forscherin. „550 Kilokalorien reichen bei Zehn- bis Zwölfjährigen für eine Hauptmahlzeit völlig aus.“

Besonders tückisch sei, dass Fast Food mangels Ballaststoffen nicht anhaltend sättige. „Hamburger-Brötchen, Fritten und Limonade haben zudem einen hohen glykämischen Index“, betonte Kersting. „Ihr Verzehr führt zu einer starken Blutzuckererhöhung, gefolgt von einer Unterzuckerung, die erneuten Hunger auslöst.“ Sie forderte Eltern auf, Kinder zu vernünftiger Ernährung anzuhalten. Dann schade auch ein gelegentlicher Besuch im Schnellrestaurant nichts. Ein generelles Verbot würde Fast Food erst recht attraktiv machen.

Ⓞ Weitere Informationen unter:
<http://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/bmi.htm>, www.fke-do.de