

Gesundes Frühstück schützt das Kinder-Herz

Wenn Schulkinder zu Hause ein gesundes Frühstück erhalten, haben sie ein geringeres Herz-Kreislauf-Risiko als Altersgenossen, die sich ein Frühstück kaufen müssen – das meist alles andere als gesund ist. Das Frühstück daheim senkte in einer Studie nicht nur diverse Risikofaktoren, sondern schien auch Einfluss auf die körperliche Aktivität der Studienteilnehmer im Kindergarten- und Grundschulalter zu haben. Um Herzproblemen bei Ihrem Kind vorzubeugen, sollten Sie also auf ein gesundes Frühstück achten.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 23. October 2019

Stand: 24. October 2019

Gesundes Frühstück schützt Kinder vor Herzproblemen

Ein gesundes Frühstück zu Hause könnte Kinder vor der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

Zu diesem Ergebnis kam eine wissenschaftliche Studie an fast 9.000 Kindern im Alter von zwei bis zehn Jahren aus acht europäischen Ländern.

Ein internationales Forscherteam ermittelte, dass ein gesundes Frühstück zu Hause höchstwahrscheinlich diverse Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Kindern senkt.

Gesundes Frühstück beugt Übergewicht vor

Vor allem Übergewicht kann bereits bei Kindern zu Herzproblemen führen. Ein gesundes Frühstück aber beugt der Studie zufolge bereits massgeblich der Entstehung von Übergewicht vor.

So hatten die teilnehmenden Jungen ein 1,4fach höheres Übergewichtsrisiko, wenn sie nur unterwegs frühstücken mussten. Die Gefahr für einen erhöhten Bauchumfang bei Mädchen betrug unter diesen Bedingungen das 1,7fache.

Auch auf den Cholesterinspiegel wirkte sich das Ernährungsverhalten der Kinder aus. Wenn sie unterwegs Ungesundes frühstückten, verfügten sie über einen schlechteren Cholesterinspiegel als Kinder, die gesund frühstückten.

Frühstück daheim macht aktiver

Jungen, die zu Hause gesund frühstücken, sind der Studie zufolge ausserdem viel aktiver und sportlicher. Dies aber senkt dann wiederum das Risiko für Übergewicht und diverse andere Erkrankungen, unter anderem auch Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Wir haben für Sie gesunde Frühstücksrezepte zusammengestellt: [Basisches Frühstück](#).

Gesunde Kinderfrühstücke finden Sie hier: [Snacks für Kinder](#)

Quellen

- Papoutsou S et al., "No breakfast at home: association with cardiovascular disease risk factors in childhood.", *European Journal of Clinical Nutrition*, Juli 2014, ("Kein Frühstück zu Hause: Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Risikofaktoren in der Kindheit")

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/gesund-es-fruehstueck-gesundes-kinderherz-ia.html>