



Lob auf die Familientafel

Gemeinsames Essen wirkt sich auf die Ernährung der Kinder positiv aus – offenbar ein Leben lang / Von Nadine Zeller

Eltern haben dank Corona-Krise oft alle Hände voll zu tun: Arbeiten im Homeoffice, die größeren Kinder beim Unterricht daheim unterstützen, die Kleinen bespaßen – und dann auch noch in gemeinsamer Runde Kochen und Essen? Die Antwort lautet: Ja, wenn es geht. Denn eine gemeinsame Familienmahlzeit hat viele gute Effekte, die sich auf das allgemeine Wohlbefinden des Kinds positiv auswirken.

Die meisten Eltern haben ziemlich genaue Vorstellungen davon, wie ihr Kind idealerweise sein sollte: gesund, möglichst ausgeglichen, gut in der Schule und ohne große Kapriolen in der Pubertät. Gäbe es eine Pille, die all das verspricht, sie wäre sicher ausverkauft. Dabei gibt es dieses Wundermittel schon: Das gemeinsame Familienessen. Selten sind sich Experten so einig wie bei diesem Thema.

In dutzenden Studien wurde in den vergangenen Jahrzehnten gezeigt, wie eng regelmäßige Familienmahlzeiten mit dem Wohlergehen der Kinder zusammenhängen. Beste Bedingungen also – jetzt in der Corona-Krise – eine neues Verhältnis zum Familienessen einzutüpfeln. Denn wer häufig zusammen isst, der ernährt sich auch den Rest des Tages über bewusster. Und ist geprägt fürs Leben.

Auch schon vor der Corona-Krise zeigte sich, dass Familien hierzulande dem gemeinsamen Essen wieder mehr Gewicht beimessen – all der Alltagshektik in den Familien zum Trotz. So essen deutsche Kinder und Jugendliche häufiger mit ihrer Familie als noch vor zehn Jahren. Das ist das überraschende Ergebnis der Eskimo-II-Studie, einer Langzeit-Untersuchung zur Ernährung von Kindern und Jugendlichen des Robert-Koch-Instituts. Auch wenn das Mittagessen als Familienessen demnach oft entfällt, stehen das gemeinsame Frühstück und Abendessen hoch im Kurs. Es ist eine Entwicklung, die mit dem Ausbau der Ganztagschule und der Berufstätigkeit von Frauen zusammenhängen dürfte.

Die Studien zeigen: Jugendliche, die oft mit ihren Familien essen und auch davor das Essen gemeinsam zubereiten, greifen auch sonst seltener zu Softdrinks und Süßigkeiten. Doch liegt das tatsächlich am gemeinsamen Essen? Oder essen gesundheitsbewusste Familien einfach häufiger zusammen? Obwohl sich die Zahl der Forschungspublikationen zu diesem Thema seit 1970 verneunfacht hat, waren die Erklärungen für den positiven Effekt lange uneinheitlich. Um diese Lücke zu schlie-

ßen, wertete ein Team um Mattea Dallacker, Verhaltensforscherin am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin, 57 Studien systematisch aus. Ihre Ergebnisse, die in der Fachzeitschrift *Obesity Reviews* (2018) veröffentlicht wurden: Es gibt tatsächlich einen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Familienessen und der Ernährungsgesundheit von Kindern. Und: Es reicht schon, wenn ein Familienmitglied mit dem Nachwuchs isst. Gute Nachrichten also für Alleinerziehende und Berufstätige. Gemeinsame Mahlzeiten müssen nicht den Charakter der 50er Jahre haben, als die ganze Großfamilie um den Tisch versammelt saß. Zudem spielt es offenbar keine Rolle, ob zusammen gefrühstückt, Mittag gegessen oder gevespert wird. Kinder profitieren vom gemeinsamen Essen – unabhängig vom Mahlzeityp.

Auch legen die Ergebnisse nahe, dass Kinder jeden Alters vom Familienessen profitieren. Dieses Ergebnis überraschte die Forscher, da frühere Studien gezeigt hatten, dass der Einfluss der Familie mit zunehmendem Alter der Kinder abnimmt. Das liegt daran, dass Teenager eigene Ernährungsgewohnheiten entwickeln und sich von der Kernfamilie abgrenzen. Entsprechend weniger Mahlzeiten nehmen sie am heimischen Esstisch zu sich. Halb so tragisch,

deuten nun die wissenschaftlichen Ergebnisse an: „Häufige Familienmahlzeiten im Kleinkindalter lösen oft eine Aufwärtsspirale aus. Eltern beeinflussen die Ernährungsgewohnheiten der Kinder bis ins Jugendalter nachhaltig“, sagt Mattea Dallacker. Sprich: Auch wenn Teenager es zunehmend vorziehen, mit Freunden zu essen, heißt das nicht, dass sie das, was ihnen ihre Eltern zuvor an Essverhalten vorgelebt haben, in den Wind schlagen.

Das spannendste Ergebnis der Studie ist allerdings, dass die Vorteile des Familien-

essens für alle Gesellschaftsschichten gelten – unabhängig vom sozioökonomischen Status der Familie.

Kritiker hatten wiederholt darauf hingewiesen, dass die gute Ernährungsgesundheit von Kindern auch mit dem sozioökonomischen Status der Eltern zu tun haben könnte. Und tatsächlich gibt es einen Zusammenhang. Die Eskimo-Studie zeigt, dass Familien mit hohem sozioökonomischem Status häufiger zusammen essen als jene aus ärmeren und bildungsferneren Familien. Oft stecken Sachzwänge dahinter: Mögliche Gründe könnten sein, dass Eltern mit niedrigem sozioökonomischen Status häufiger in Teilzeitjobs arbeiten und

was Familien von gemeinsamen ruhigen Mahlzeiten abhält. Wir wissen noch viel zu wenig.“ Man brauche Langzeitstudien und Einblicke in das Zeitmanagement der Menschen. Klar sei, dass heutzutage ein großer Druck auf Familien lastet. Die gute Nachricht ist jedoch: Kommt es zum gemeinsamen Familienessen, profitieren die Kinder mit geringem sozioökonomischen Status genauso – vorausgesetzt die Atmosphäre stimmt.

Die wiederum hängt von bestimmten Aspekten ab. Verhaltensforscherin Dallacker hat in der Fachzeitschrift *Health Psychology* (2019) veröffentlicht, was entscheidend zur positiven Wirkung von Fa-



Familienessen – das kann auch nur ein Elternteil mit Kind sein.

weniger flexibel in ihren Arbeitszeiten sind. Ganz klar ist das aber nicht. Die amerikanische Forscherin Barbara Fiese von der Universität Illinois, die als eine der ersten eine großangelegte Metastudie zu Familienessen in den USA durchführte, sagt: „Wir versuchen gerade, herauszufinden,

milienessen beiträgt. Erstens: Der Fernseher sollte aus sein und das Handy weg vom Tisch liegen. Ebenfalls eine gute Idee: Nicht rummotzen, wenn die Kinder nicht alles essen, was sie sollen. Wichtiger ist die gute Stimmung am Tisch. Denn das bleibt haften. Das heißt aber auch: Die To-do-Liste besser nicht während des Mittagessens abarbeiten und keine bekannten Konfliktthemen ansprechen.“

Außerdem empfehlen die Autoren, die Kinder beim Kochen mithelfen zu lassen. Mit einiger Wahrscheinlichkeit greift dann der sogenannte Ikea-Effekt: Was selbst zubereitet wurde, wird stärker wertgeschätzt. Eine abschließende Erkenntnis der Studie lautet: sich Zeit lassen. Je länger das Essen dauert, umso besser. Für die Zubereitung muss das nicht unbedingt gelten – auch simple Gerichte kann man genießen. So wie die Franzosen das Essen zelebrieren und wertschätzen. Das ist einfach und wirksam.

NATURALIE

Eiweiß und Nervenstärke: der Kräuterseitling

Er hat ein Talent, das nicht allen Pilzen gegeben ist: Beim Kochen und Backen behält der Braune Kräuterseitling seine Form und fällt nicht aufgrund des Wasserverlustes zu einem labberigen Etwas zusammen. Der Bruder des Austernseitlings ist bei uns ausschließlich als Zuchtpilz erhältlich, er steht auf der Roten Liste der Großpilze Deutschlands und gilt als vom Aussterben bedroht. Es ist keine schlechte Idee, hier auf Bioqualität zu achten, da in der konventionellen Zucht oft Insektizide und Fungizide zum Einsatz kommen. Die Zucht ist aufwändig, das spiegelt sich im Preis. Geschmacklich liefert der Kräuterseitling einen sehr würdigen Ersatz für den Steinpilz, auch wenn sein Aroma nicht ganz so intensiv ist. Der Kräuterseitling versorgt uns mit nervenstärkenden B-Vitaminen und einer üppigen Portion Eiweiß, außerdem macht er dank der enthaltenen Ballaststoffe lange satt. Er hält übrigens nicht nur die eigene Form, sondern auch die seiner Verspeiser: nahezu null Fett, kaum Kalorien. Kräuterseitlinge veredeln fein gehobelt jeden grünen Salat, wer ein bisschen mehr Muße hat, macht sich ein Carpaccio. Dafür die Pilze in etwa fünf Millimeter dünne Scheiben schneiden und kurz (!) von beiden Seiten anbraten. Dann auf dem Teller anrichten und nach Laune mit Kräutern – Petersilie oder Estragon passen prima – versehen sowie großzügig salzen und pfeffern. Wer mag, verstreicht noch etwas gepresste Knoblauchzehe auf den Pilzscheiben. **cf**



FOTO: EMUCK (STOCK.ADOBE.COM)

Keine Sorge vor Spargel & Co.

Ansteckung mit Sars-Cov-2

Der Spargel-Erntehelfer, der mit dem Coronavirus infiziert ist, der Verkäufer, der mundschutzlos über den Kuchen atmet oder neben der Wurst schnieft – viele Menschen sind in Sorge, sich über Lebensmittel mit dem Coronavirus zu infizieren. Wissenschaftler treten dem jedoch deutlich entgegen: „Beim Konsum von Nahrung muss man sich keine Sorge vor einer Ansteckung machen“, sagt Thomas Hauer, Infektiologe und Krankenhaushygieniker am Deutschen Beratungszentrum für Hygiene in Freiburg.

„Brot, Wurst und Gemüse sind als Übertragungsweg extrem unwahrscheinlich“, sagt Hauer. Zwar gebe es Laboruntersuchungen, die dem Virus eine gewisse Lebensdauer auf Oberflächen bescheinigten – und so könne leicht der Eindruck einer Gefährdung entstehen, so Hauer: „Das sind aber nur theoretische Möglichkeiten. Aus epidemiologischen Untersuchungen von Infizierten weiß man, dass dieser Übertragungsweg in der Praxis keine Rolle spielt.“

Die Hauptgefahr in Sachen Corona ist für Hauer klar: „Der Hauptübertragungsweg ist, nach allem, was wir heute wissen, eine Tröpfcheninfektion, also beim Sprechen austretende Tröpfchen, die von Gesicht zu Gesicht gelangen.“ Deswegen werde auch das Einhalten der Abstandsregeln so betont. Kontaktübertragungen – etwa über Türklinken – könne man auch nicht gänzlich ausschließen. Dazu müsse das Virus allerdings relativ schnell in die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen gelangen, etwa über die eigenen Hände. „So eine Übertragung ist schon denkbar, weswegen auch die gute Handhygiene immer wieder angemahnt wird.“ **kam**

INFO

ÜBERGEWICHT BEI KINDERN

In Deutschland bringt jedes siebte Kind mehr auf die Waage, als gesund ist. Das zeigt eine Langzeituntersuchung des Robert-Koch-Instituts zur Kinder- und Jugendgesundheit aus dem Jahr 2018 (Kiggs – Welle 2, Zeitraum 2014 bis 2017). Demnach sind 15,4 Prozent der Mädchen und Jungen im Alter zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig. Fast sechs Prozent haben Adipositas.

Die Situation hatte sich im Vergleich zu einem früheren Untersuchungszeitraum nicht verbessert. Als Forscher von 2003 bis 2006 zum ersten Mal diese großangelegte Untersuchung zur Kinder- und Jugendgesundheit durchführten, waren etwa genauso viele Kinder und Jugendliche übergewichtig und adipös. Auch wenn die Zahlen nicht weiter steigen, stagnieren sie auf einem hohen Niveau. **zena**