

Frühstück zur Gewichtsabnahme eher weglassen?

m -- Sievert K, Hussain SM, Page MJ et al. Effect of breakfast on weight and energy intake: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. 2019 Jan 30;364:l42

[\[LINK\]](#)

Warum diese Studie?

Viele Ernährungsempfehlungen raten zur regelmässigen Einnahme eines Frühstücks als Schutz vor Gewichtszunahme. Die Daten dazu beruhen weitgehend auf Beobachtungsstudien und können durch «selection bias» oder «confounding» verfälscht sein. Neuere randomisierte kontrollierte Studien konnten nicht bestätigen, dass die Einnahme eines Frühstücks eine Gewichtszunahme verhindert. Mit dieser Metaanalyse sollte die vorhandene Evidenz untersucht werden.

Was hat man gefunden?

13 randomisierte Studien wurden in die Analyse aufgenommen. Das Weglassen des Frühstücks führte zu einem um 0,44 kg geringeren Gewicht (95% CI 0,07-0,82) und zu einer um 260 kcal/Tag grösseren Energieaufnahme. Die Qualität der eingeschlossenen Studien war meist schlecht, und bei allen wurde ein Risiko von Verfälschungen sowie eine kurze Beobachtungsperiode (im Mittel sieben Wochen für das Gewicht, zwei Wochen für die Energiezufuhr) bemängelt.

Wie wird es gedeutet?

Aufgrund der Qualität der Studien müssen die Resultate vorsichtig interpretiert werden. Bei einer angestrebten Gewichtsreduktion kann die Empfehlung eines Frühstücks möglicherweise ungünstig sein.

screen-Kommentar

Wenn ich Ernährungsempfehlungen abgebe, geht es meistens in erster Linie um das Übergewicht. Es ist individuell und gesundheitspolitisch ein grosses Problem, verursacht enormes Leid und fast unermessliche Kosten. Langfristig halten sich die wenigsten Leute an Diäten zur Gewichtsreduktion, und nur wenige haben die Motivation und Zeit für genügend Bewegung. Wichtig ist wahrscheinlich die Aufklärung über eine «gesunde» Ernährung, Deklaration von kalorienreichen Nahrungsmitteln, Begünstigung von mehr Bewegung und Anleitung zu individuellen Lösungen, wie dem Weglassen des Frühstücks. Weitere Variationen des intermittierenden Fastens werden wahrscheinlich in nächster Zeit genauer untersucht werden.

Zusammengefasst und kommentiert von Peter Koller