

Ärzte Zeitung online, 18.04.2011 05:01

Studie: Kinder essen ohne Verbote weniger Ostereier

LONDON (dpa). Es ist ganz einfach, Streit über Ostern zu vermeiden: Dürfen Kinder so viele Schoko-Ostereier futtern, wie sie wollen, essen sie insgesamt weniger davon als wenn ihre Süßigkeiten-Lust eingeschränkt wird.

Das haben Wissenschaftler der Universität Surrey herausgefunden, wie die [Britische Psychologische Gesellschaft](#) mitteilte. Der Studie zufolge naschen Kinder, die freien Zugang zu Schokoeiern haben, anfangs zwar mehr als Altersgenossen, die nur feste Rationen von den Eltern bekommen. Am Ende der Ostertage haben die frei entscheidenden Kinder aber insgesamt weniger gegessen.

"Diese Ergebnisse weisen darauf hin, dass Essen, das die Eltern rationieren, attraktiver wird und insgesamt mehr gegessen wird", erklärte Forscherin Saima Ehsan. "Das könnte bedeuten, dass es bei der Entwicklung langfristig gesunder Essensmuster besser ist, Kindern mehr Selbstkontrolle über ihre Essensgewohnheiten zu geben."

Für die Studie bildeten die Forscher zwei Gruppen. 37 Kinder im Alter von 4 bis 11 Jahren und ihre Eltern machten mit.

Die Kinder in der ersten Gruppe bekamen nur nach dem Essen eine bestimmte Anzahl an Schokoeiern von den Eltern. Die übrige Zeit wurden die Süßigkeiten in einem Regal außerhalb der Reichweite der Kinder deponiert.

Für die Kinder der zweiten Gruppe waren die Eier jederzeit erreichbar, und sie konnten so viele essen, wie sie wollten.

Nach der Testphase wurden die Eltern befragt, außerdem wurde der Body-Mass-Index (BMI) der Kinder gemessen. Dabei stellte sich heraus, dass die selbstbestimmten Süßigkeiten-Esser insgesamt betrachtet weniger gefuttert hatten.

Copyright © 1997-2010 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH