

# Junkfood für Kinder ist o. k.

**Süßigkeiten.** Warum kleine Naschkatzen weniger oft dick werden

VON **LAILA DANESHMANDI**

Es klingt paradox, aber Kinder, die viel Süßes naschen, sind weniger oft übergewichtig. Das zeigt eine Meta-Studie, für die 19 Untersuchungen mit rund 177.000 Teilnehmern analysiert wurden. Die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht und Fettleibigkeit war bei den Kindern und Jugendlichen mit dem höchsten Konsum von Süßigkeiten sogar um 18 Prozent niedriger.

Die Ergebnisse sind für Experten wie den Ernährungsmediziner Univ.-Prof. Kurt Widhalm „gar nicht so überraschend“. Allerdings habe eine Studie erfasst, dass der Anteil der Energiemenge aus Süßigkeiten nur

etwa drei Prozent beträgt – die Kinder ernähren sich also nicht ausschließlich von Süßem und Junkfood.

„Umgekehrt nehmen übergewichtige Kinder weniger Süßigkeiten zu sich, weil es ihnen verboten wird oder weil sie Angst haben zuzunehmen.“ Widhalm betont aber, dass Süßigkeiten in kleinen Mengen nicht für das Übergewicht verantwortlich sind.

„Es kommt auch auf die Balance zwischen Ernährung und Bewegung an. Wenn ein Kind den ganzen Tag vor dem TV sitzt und sich kaum bewegt, dann ist viel Süßes katastrophal. Aber wenn jemand viel Sport betreibt, darf es ruhig ab und zu einen Burger essen oder Softdrinks

trinken.“ Verbote seien jedenfalls nicht sinnvoll.

Die genaue Ursache, warum Kinder, die viel naschen, weniger oft dick sind, wird mit den Studien nicht geklärt. Eine Theorie ist, dass „Menschen, die sich zuckerreicher ernähren, weniger Fett essen und mitunter weniger Gewicht auf die Waage bringen, weil Fett pro Gramm mehr Kalorien liefert“, erklärt Marlies Gruber vom „forum.ernährung heute“.

Schätzungen zufolge ist zumindest jedes fünfte Kind in Österreich übergewichtig.

*Wie Kindern Lust auf gesunde Ernährung gemacht werden kann und welche Maßnahmen gesetzt werden müssten, lesen Sie morgen im Freitag-KURIER.*