



Caroline Residori, Claire van Duin, Matthias Robert Kern, Carolina Catunda, Andreas Heinz, Helmut Willems

## Frühstücksgewohnheiten

**Zusammenfassung:** In der HBSC-Studie 2014 wurden die Schüler gefragt, ob sie an allen Schultagen frühstücken. Tägliches Frühstück nimmt mit dem Alter ab: Während im Alter von 11-12 rund zwei Drittel der Schüler täglich frühstücken, sind es weniger als die Hälfte der Schüler im Alter von 17-18. Im Alter von 11 - 16 ist tägliches Frühstück bei Jungen häufiger verbreitet als bei Mädchen, in der Altersgruppe 17-18 gibt es keine Unterschiede. Die befragten Schüler frühstücken umso eher täglich, je höher der Wohlstand der Familie ist, in der sie aufwachsen. Tägliches Frühstück ist bei Schülern im Fondamental häufiger verbreitet als bei Schülern an Sekundarschulen. Innerhalb der Sekundarschulen ist tägliches Frühstück am weitesten verbreitet im Enseignement secondaire und am seltensten im Modulaire.

### Tägliches Frühstück und Gesundheit

Tägliches Frühstück ist Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Laut einer Übersichtsstudie geht ein regelmäßiges Frühstück mit einer insgesamt gesünderen Ernährung einher. Zudem sind Kinder, die regelmäßig frühstücken, sportlich aktiver und in manchen Studien fanden sich Hinweise darauf, dass sie in der Schule leistungsfähiger sind. Die genauen Wirkmechanismen sind allerdings noch unbekannt, eine wichtige Rolle könnte beispielsweise der Sozialstatus der Eltern spielen (Rampersaud et al., 2005).

Tägliches Frühstück bei Kindern und Jugendlichen ist zudem wichtig, weil früh erlernte Ernährungsgewohnheiten häufig auch im Erwachsenenalter beibehalten werden (Pedersen et al., 2013).

Daher wurde in der HBSC-Befragung folgende Frage zu den Frühstücksgewohnheiten gestellt: „Wie häufig frühstückst du normalerweise (mehr als nur ein Glas Milch oder Fruchtsaft)?“ Diese Frage sollte jeweils für die Schultage und die Wochenenden beantwortet werden, da manche Schüler an Schultagen auf ein Frühstück verzichten, sich aber am Wochenende Zeit für ein Frühstück nehmen. Im Folgenden werden nur die Gewohnheiten an Schultagen betrachtet.

**Tabelle 1: Frühstück an Schultagen nach Alter**

	Altersgruppe			
	11-12	13-14	15-16	17-18
Ich frühstücke nie an Schultagen	18,5%	28,8%	32,7%	30,5%
An einem Tag	4,4%	4,8%	4,3%	5,1%
An zwei Tagen	3,4%	3,8%	4,6%	4,9%
An drei Tagen	4,2%	4,8%	5,7%	6,5%
An vier Tagen	3,0%	2,9%	4,2%	3,8%
An fünf Tagen	66,5%	55,0%	48,5%	49,2%

Quelle: HBSC-LU 2014; Sig. < .001

In der Altersgruppe 11-12 geben zwei Drittel der Schüler an, an jedem Schultag der Woche zu frühstücken (66,5 %). Dieser Anteil sinkt auf knapp die Hälfte der Schüler (49,2 %) in der Altersgruppe 17-18 (Tabelle 1). Spiegelbildlich dazu steigt der Anteil der Schüler, die

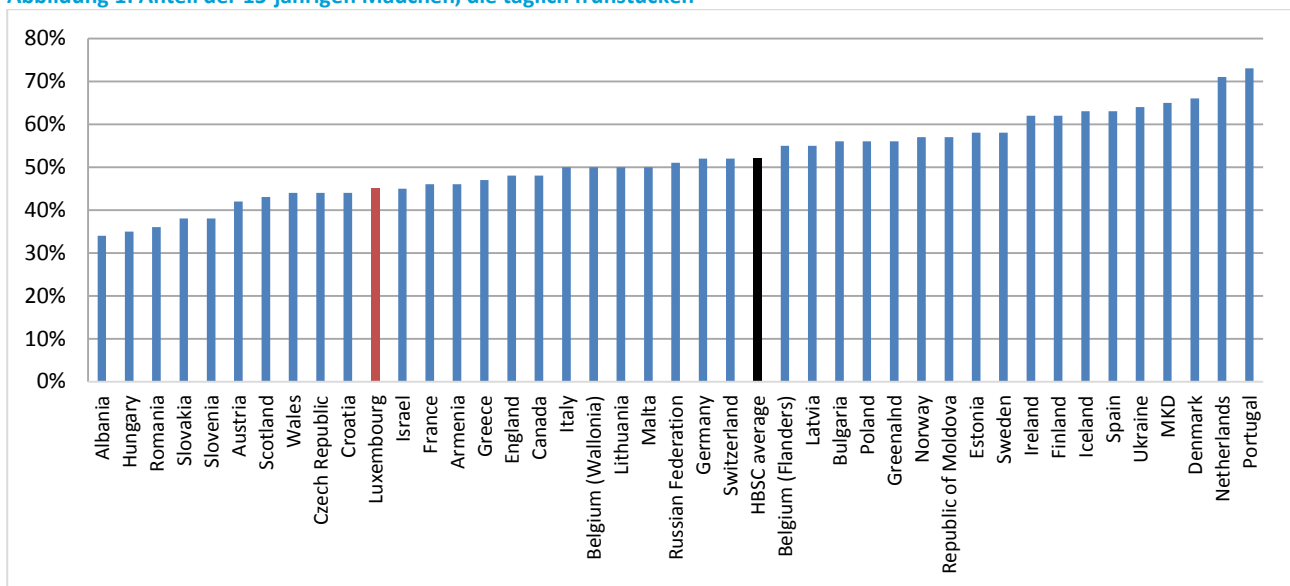
angeben, an keinem Schultag zu frühstücken: Von 18,5 % bei den 11-12-Jährigen bis 30,5 % bei den 17-18-Jährigen. Zwischen 15 % und 20 % der Schüler frühstücken zwar an Schultagen, aber nicht an allen.

### Tägliches Frühstück bei Schülern in Luxemburg und international

Abbildung 1 zeigt den Anteil der 15-jährigen Mädchen in den HBSC-Teilnehmerländern, die täglich frühstücken. Der Mittelwert aller Länder liegt bei den Mädchen bei 52 %, wobei der niedrigste Wert in Albanien erreicht

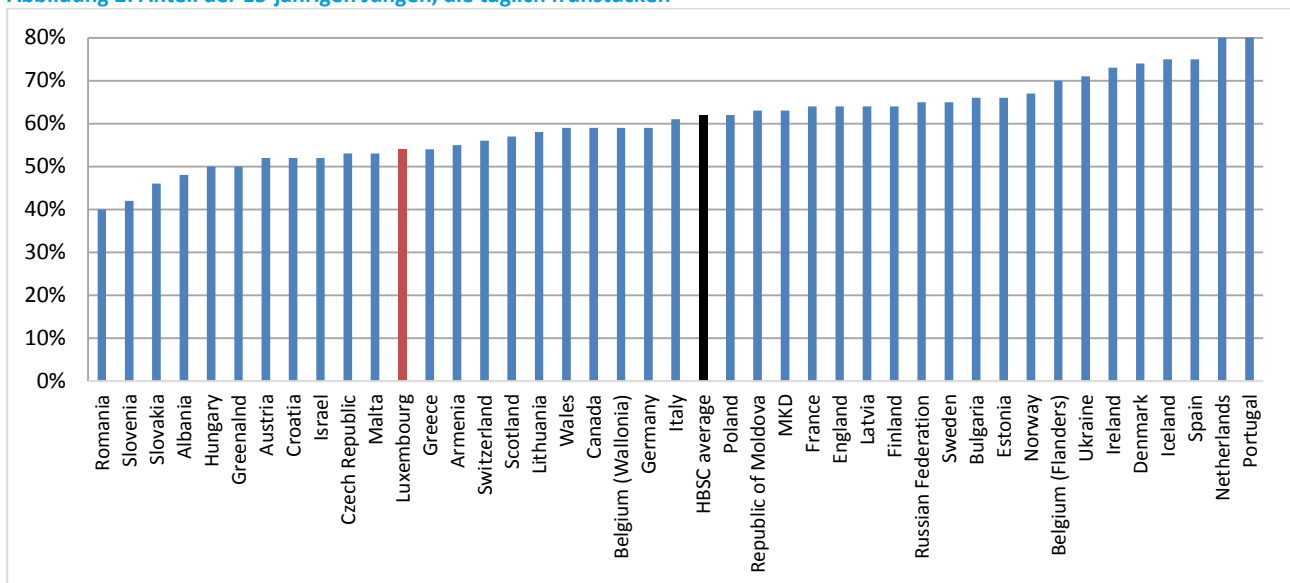
wird (34 %) und der höchste in Portugal (73 %). Mit einem Wert von 45 % liegen die luxemburgischen Mädchen im unteren Drittel der Länder, wobei aber die Anteilswerte vieler Länder nicht sehr stark vom Durchschnitt abweichen. Der Durchschnittswert der 15-jährigen Jungen liegt bei 62 % (Abbildung 2), so dass auch die luxemburgischen Jungen mit einem Anteil von 54 % im unteren Drittel der Länder abschneiden. Aber auch hier weichen viele Länder nicht weit vom Mittelwert ab.

Abbildung 1: Anteil der 15-jährigen Mädchen, die täglich frühstücken



Quelle: Nach Daten von Inchley et al. (2016, S. 111).

Abbildung 2: Anteil der 15-jährigen Jungen, die täglich frühstücken

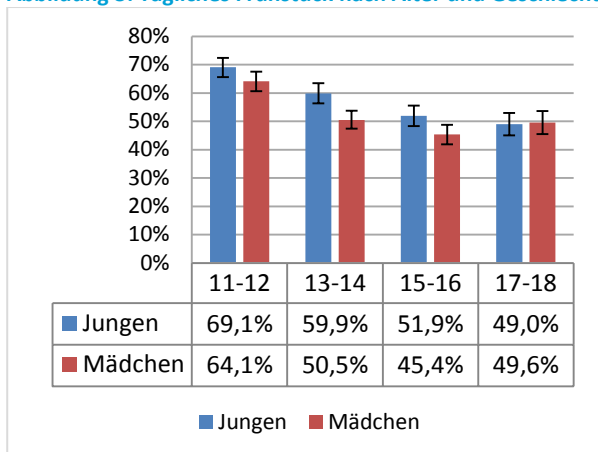


Quelle: Nach Daten von Inchley et al. (2016, S. 111).

### Tägliches Frühstück nach sozio-demografischen Hintergrundvariablen

Sowohl Mädchen als auch Jungen frühstücken seltener täglich, je älter sie sind (Abbildung 3). In den Altersgruppen 11-12, 13-14 und 15-16 frühstücken Jungen eher als Mädchen, aber dieser Unterschied ist nur bei den 13-14-Jährigen statistisch signifikant. In der Altersgruppe 17-18 liegen beide Geschlechter gleichauf.

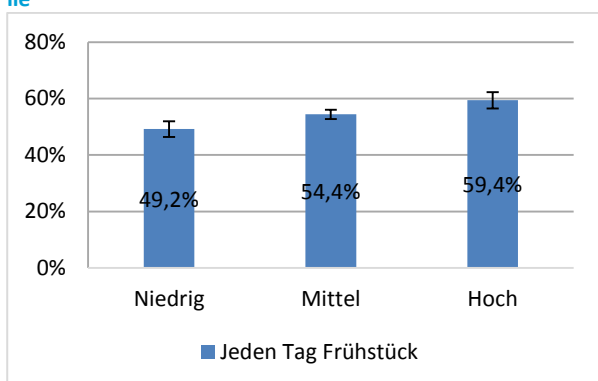
Abbildung 3: Tägliches Frühstück nach Alter und Geschlecht



Quelle: HBSC-LU 2014; 95 %-Konfidenzintervall

Je höher der Wohlstand einer Familie ist, desto mehr Schüler frühstücken täglich (Abbildung 4). Dieser sozio-ökonomische Unterschied findet sich in vielen Ländern, die an der HBSC-Studie teilnehmen (Inchley et al., 2016).

Abbildung 4: Tägliches Frühstück nach Wohlstand der Familie

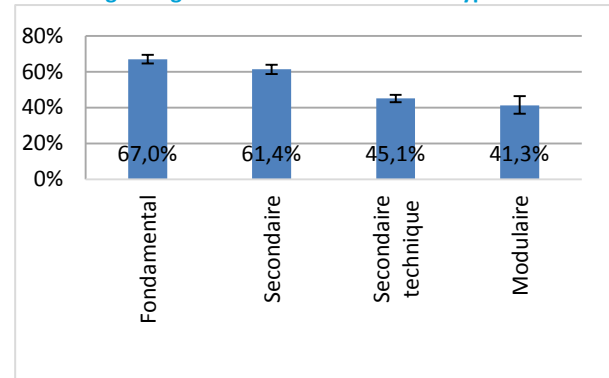


Quelle: HBSC-LU 2014; 95 %-Konfidenzintervall

Weiterhin bestehen Unterschiede je nach Schultyp (Abbildung 5). Im Fundamental geben 67 % der Schüler an, jeden Tag zu frühstücken, wobei diese Schüler auch jünger

sind als die Schüler der Sekundarschulen. Zwischen den Sekundarschulen gibt es ebenfalls Unterschiede: Am häufigsten frühstücken Schüler des Enseignement secondaire, am seltensten Schüler des Enseignement secondaire modulaire.

Abbildung 5: Tägliches Frühstück nach Schultyp



Quelle: HBSC-LU 2014; 95 %-Konfidenzintervall

### Andere Essensgewohnheiten und tägliches Frühstück

Wie eingangs erwähnt wurde, haben mehrere Studien gezeigt, dass tägliches Frühstück Teil eines insgesamt gesünderen Lebensstils ist. Dieser Zusammenhang zeigt sich auch in den vorliegenden Daten: Schüler, die nicht jeden Tag oder nie frühstücken, trinken häufiger zuckerhaltige Getränke, wie Limonade und Cola (Tabelle 2).

Tabelle 2: Konsum von Cola/Limonade nach Frühstücksgewohnheiten

	Frühstück an Schultagen		
	Nie	1-4 Schultage	Täglich
Konsum von Cola und Limonade			
Nie	6,3%	7,2%	9,7%
Seltener als einmal pro Woche	12,3%	15,0%	18,0%
Einmal pro Woche	9,8%	14,1%	14,6%
An 2-4 Tagen pro Woche	21,3%	24,4%	21,8%
An 5-6 Tagen pro Woche	12,6%	13,2%	10,1%
Einmal pro Tag	14,1%	12,0%	11,2%
Mehrmals pro Tag	23,6%	14,1%	14,7%

Quelle: HBSC-LU 2014; Sig < .001

Spiegelbildlich dazu essen Schüler, die täglich frühstücken, auch häufiger Obst (Tabelle 3).

**Tabelle 3: Konsum von Obst nach Frühstücksgewohnheiten**

Konsum von Obst	Frühstück an Schultagen		
	Nie	1-4 Schultage	Täglich
Nie	4,7%	2,7%	2,6%
Seltener als einmal pro Woche	10,8%	7,3%	5,5%
Einmal pro Woche	12,8%	9,4%	9,4%
An 2-4 Tagen pro Woche	27,2%	33,5%	27,7%
An 5-6 Tagen pro Woche	11,8%	13,4%	14,0%
Einmal pro Tag	16,1%	14,4%	18,5%
Mehrmals pro Tag	16,5%	19,2%	22,3%

Quelle: HBSC-LU 2014; Sig < .001

### Literatur

Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., . . . Barnekow, V. (Eds.). (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey* (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7). Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.

Pedersen, T. P., Holstein, B. E., Flachs, E. M. & Rasmussen, M. (2012). Meal frequencies in early adolescence predict meal frequencies in late adolescence and early adulthood. *BMC Public Health*, 13(1), 445. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-445>

Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metzler, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760. DOI: 10.1016/j.jada.2005.02.007

### Methoden

Daten: Für die vorliegende Auswertung wurden 7 233 Jugendliche im Alter von 11 bis 18 Jahren im Frühjahr/Sommer 2014 zu ihrer Gesundheit befragt. Die Befragung fand in zufällig ausgewählten Schulen statt, die nach dem luxemburgischen Curriculum unterrichten.

Ausführlich wird die Methodik der internationalen und der luxemburgischen HBSC-Befragung im Factsheet Nr. 1 erläutert:

<http://orbilu.uni.lu/handle/10993/32864>.

Konfidenzintervalle: Da die HBSC-Daten aus einer Zufallsstichprobe stammen, müssen die ausgewiesenen Unterschiede zwischen Gruppen nicht immer auf Unterschiede in der Grundgesamtheit der Schüler in Luxemburg hinweisen. Stattdessen können diese Unterschiede auch auf zufällige Schwankungen der gezogenen Stichprobe zurückzuführen sein. Aus diesem Grund weisen wir neben den Anteilswerten i.d.R. auch die zugehörigen 95 %-Konfidenzintervalle aus, die die Präzision der Anteilswerte anzeigen: Je kürzer die schwarzen Striche sind, die über die Balken in den Diagrammen hinausragen, desto genauer ist die Angabe. Wenn sich die Konfidenzintervalle zweier Gruppen überlappen, dann ist davon auszugehen, dass die Unterschiede auf Zufall beruhen und es keine Unterschiede in der Grundgesamtheit gibt. Wenn sich die Konfidenzintervalle jedoch nicht überlappen, so ist mit einer hohen Wahrscheinlichkeit von systematischen Unterschieden auszugehen, die auch in der Grundgesamtheit zu finden sind und nicht mit zufälligen Schwankungen erklärt werden können.

Der Wohlstand der Familie wurde mit der „Family Affluence Scale (FAS III)“ gemessen. Dazu wird erhoben, wie viele Wohlstandsgüter eine Familie besitzt. Zur genauen Konstruktion siehe Inchley et al. (2016).

### Links

HBSC-Studie international: [www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)

HBSC-Luxembourg: [www.hbsc.lu](http://www.hbsc.lu)