

## **Fast Food bei Jugendlichen – hoher Verzehr, niedriger BMI**

**27.01.15 – Eine aktuelle Studie im *British Medical Journal (BMJ-open)* mit fast 200.000 Jugendlichen aus 36 Ländern hat ergeben: Mehr als 50 Prozent der Mädchen und Jungen essen häufig oder sehr häufig Fast Food – und diese Jugendlichen haben einen *niedrigeren* BMI als ihre Altersgenossen mit einem geringen Verzehr [1]. „Das ist bereits die vierte aktuelle Studie [2], die den weit verbreiteten Irrglauben widerlegt, dass Burger und Pommes Jugendliche dick machen“, so Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Die jüngste Studie wurde unter Leitung von neuseeländischen Wissenschaftlern der University of Auckland und der University of Otaga durchgeführt; es bestanden keine Interessenkonflikte.**

So überraschend die Ergebnisse für Ernährungsideologen auch sein mögen, so vorhersehbar sind die Interpretationen der Autoren: „Es kann nicht sein, was nicht sein darf – dieses Credo steht wie zu erwarten im Fokus der Forscher“, so Knop, „denn immer, wenn Ergebnisse nicht ins Weltbild der gesunden Ernährung passen, dann werden die eigenen Daten massiv relativiert und hinterfragt.“ So auch hier: Man solle die Ergebnisse mit Vorsicht interpretieren, denn es könnten fehlerhafte Angaben und andere, unbekannte Gründe (confounder) für den Zusammenhang „viel Fast Food – niedriger BMI“ verantwortlich sein, mahnen die Autoren.

### **Ach wie gut, dass niemand weiß ...**

„Dieser Hinweis ist absolut korrekt, denn es handelt sich hier wie fast immer in der Ernährungswissenschaft um eine Beobachtungsstudie – und da gilt bei **allen** Ergebnissen: sie zeigen nie einen Ursache-Wirkungs-Beweis (Kausalität), sondern nur einen statistischen Zusammenhang (Korrelation), der durch zahlreiche Faktoren verzerrt wird. Doch leider sind die Autoren nicht immer derart konsequent kritisch bei ihrer Daten-Analyse – denn ideologisch passende Ergebnisse werden brav ins Ursache-Wirkungs-Schema gepresst“, so Knop. In der aktuellen Studie zeigen die neuseeländischen Forscher in vorbildlicher Manier, wie man mit gespaltener Zunge spricht ...

### **Doppelzüngige Ergebnisanalyse**

Neben den 200.000 Jugendlichen zwischen 13-14 Jahren untersuchten die Forscher ebenfalls Daten von 73.000 Kindern auf den Zusammenhang zwischen Fast Food-Konsum und BMI. Hier beobachteten die Universitäts-Wissenschaftler eine positive Korrelation: Kinder im Alter von 6-7 Jahren, die oft (ein- bis zweimal / Woche) bis sehr oft (dreimal oder mehr pro Woche) Fast Food essen, haben einen BMI, der um 0,15 bis 0,22 Punkte höher liegt als der bei Wenig-Essern von Burgern & Co. „Im Gegensatz zu den ernährungsideologisch unpassenden Ergebnissen bei den Jugendlichen wird bei den Kindern jedoch nicht vor einer Fehlinterpretation gewarnt. Stattdessen sehen die Autoren auf Basis der gleichen Datengrundlage einen Beweis (evidence), dass Fast Food zur Gewichtszunahme beitragen kann – denn so `gehört` es sich in der science fiction gesunder

Ernährung“, erklärt Knop. Doch die unterschiedlichen Ergebnisse und deren diametrale „Interpretation al gusto“ verdeutlichen nicht nur die doppelzüngige Moral der Ernährungsforscher. „Die Daten offenbaren noch wesentlich interessantere Phänomene: Erstens sind die Unterschiede in BMI-Bereichen von 0,1 bis 0,2 lächerlich gering und damit praktisch irrelevant. Und zweitens strafen die dokumentierten absoluten BMI-Werte der Kinder und Jugendlichen all jene Panikmacher Lügen, die von einer `Generation dicker Kinder´ schwadronieren.“

## **„Dünne“ Kinder dominieren ?**

Vorausgesetzt, die BMJ-Daten stimmen, dann müssten Politiker eine 180°-Kehrtwende ihrer omnipräsenten Kampagnen zur „Prävention von kindlichem Übergewicht“ einleiten: der Durchschnitts-BMI der 6-7 jährigen 73.000 Kinder aus 17 Ländern liegt bei 16,51 – das wäre massives Untergewicht bei Erwachsenen (definiert ab BMI < 18,5), bei Kindern gilt dieser Wert als normal. Bei den 200.000 Jugendlichen zeigt die Studie einen BMI von durchschnittlich 20 – ein Wert im mittleren Bereich des Normalgewichts [1, Table 1, S.6]. Dieses globale Ergebnis entspricht den deutschen Daten aus einer der größten pan-europäischen Studien: in allen deutschen Bildungsschichten dominieren normalgewichtige Kinder (zwischen 68 und 80%) - aber es gibt überall mehr untergewichtige (circa 10%) als fettleibige Kids (zwischen 3 und 8%) [3, Table 5, S.7].

## **Industrielländer – mehr Fast Food, niedriger BMI**

Eine detaillierte Subgruppen-Analyse der BMJ-Studie offenbart weitere interessante Erkenntnisse: bei männlichen Jugendlichen aus den untersuchten Industrieländern (z.B. Japan, Spanien, USA, Belgien) besteht ein klarer Zusammenhang zwischen „mehr Fast Food und niedrigerem BMI“ – im Gegensatz zu Entwicklungsländern, wo diese Korrelation statistisch nicht signifikant war. Bei Mädchen beobachteten die Forscher diesen Zusammenhang in beiden „Welten“.

Unabhängig von all den limitierenden Faktoren einer Beobachtungsstudie, den doppelzüngigen Schlussfolgerungen und den möglichen Anzeichen einer „Epidemie dünner Kinder“ zeigt auch diese Studie eines ganz klar: „Wer Fast Food weiterhin als Dickmacher brandmarkt, der lügt oder hat keine Ahnung“, resümiert Ökotrophologe Knop.

### **Kontakt:**

Uwe Knop  
Diplom-Ökotrophologe  
Postfach 1206  
65742 Eschborn

Telefon: 069 / 1707 1735  
E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de)

Website: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)  
facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](#)

Gastbeitrag für → [brand eins](#) (Juli 2014)

Hinweis für **Redaktionen**: Wünschen Sie ein **Rezensionsexemplar** der Bücher von Dipl.oec.troph. Uwe Knop, schicken Sie einfach eine E-Mail an [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de) und bestellen: die erweiterte vierte Neuauflage des Vito-von-Eichborn-BoD-Editionstitels „**HUNGER & LUST**“ (ET: 07/2012) und/oder ein PDF des rowohlt e-books-only „**Esst doch, was ihr wollt**“ (ET: 10/13).

### **Quellenangaben:**

[1] [Fast-food consumption and body mass index in children and adolescents: an international cross-sectional study](#), *BMJ-Open* 2014;4: e005813, doi:10.1136/bmjopen-2014-005813

Statements aus der Originalstudie:

„Male adolescents in the frequent and very frequent groups had a BMI that was 0.14 and 0.28 kg/m<sup>2</sup> **lower** than those in the infrequent group (  $p < 0.001$ ).“

„Female adolescents in the frequent and very frequent groups had a BMI that was 0.19 kg/m<sup>2</sup> **lower** than those in the infrequent group (  $p < 0.001$ ).“

„While few confounding variables are taken into account, the **large numbers** involved give **power to this analysis**.“

„The **major strengths** of this study were its size and multicentre structure, with 199 135 adolescents from 36 countries and 72 900 children from 17 countries surveyed.“

„We have also found that up to 25% of children worldwide consume fast-food frequently or very frequently, and this increases to over 50% in the adolescent age group.“

„This study ... provides evidence that among children from many different nations, **fast-food consumption may contribute to weight gain**.“

„The reverse association observed in adolescents should be **interpreted with caution**, as the results may be affected by bias, particularly underreporting of fast-food consumption and reverse causation.“

[2] *Arch Med Sci.* 2014 Oct 27;10(5):880-5. [Obesity risk factors in a representative group of Polish prepubertal children.](#)

*Int. J. Environ. Res. Public Health* 2014, 11 (11), Published: 3 November 2014, [Overweight and Obesity in Portuguese Children: Prevalence and Correlates](#)

*Am J Clin Nutr.* January 2014, first published ahead of print October 23, 2013 [The association of fast food consumption with poor dietary outcomes and obesity among children: is it the fast food or the remainder of diet?](#)

Zusammengefasst in: [Neue internationale Studien widerlegen „Allgemeinwissen“: Fettleibige Kinder - TV, Fast Food, „gesunde“ Ernährung und Sport ohne Einfluss auf Adipositas](#), Pressemeldung Uwe Knop, 24.11.14

[3] [Prevalence of overweight and obesity in European children below the age of 10](#); *International Journal of Obesity* (2014) 38, S99–S107