

## Neue Studien bestätigen: Kein Zusammenhang zwischen Ernährung und Fettleibigkeit bei Kindern

**31.08.2017 - Fast zeitgleich haben zwei aktuelle Publikationen aus den USA [1] und Wales [2] unabhängig voneinander das gleiche Ergebnis geliefert: Zwischen dem Körpergewicht von Kindern und der Ernährungsweise existiert kein statistisch relevanter Zusammenhang.**

Die Forscher untersuchten dazu den Konsum sowohl von gezuckerten Softdrinks, Süßigkeiten, Fast Food als auch von Obst und Gemüse. „In beiden Studien konnte keine signifikante Korrelation zwischen kindlicher Fettleibigkeit und Ernährung gefunden werden“, erklärt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. „Die aktuellen Studien bestätigen zahlreiche bereits erschienene Publikationen [u.a. 3,4,5] und verdeutlichen erneut: Die von Ernährungsideologen propagierte Angstformel ‚Limo, Süßigkeiten und Fastfood machen Kinder dick‘ ist aus wissenschaftlicher Sicht nicht im Geringsten haltbar – es existieren noch nicht einmal konsistente Korrelationen (statistische Zusammenhänge), geschweige denn Kausalitäten (Ursache-Wirkung-Belege).“

Wie komplex und vielschichtig die Zusammenhänge zwischen Kindergewicht und Lebensstilfaktoren sind, das erläutert Diplom-Ökotrophologe Knop in seinem neuen Buch *„Kind, iss was .. dir schmeckt! Die wissenschaftliche Abrechnung mit gesunder Kinderernährung“*, das ab heute (31.08.) erhältlich ist [6]. Auf Basis der aktuellen Studienlage vermittelt der Autor, leicht verständlich, nicht nur elementares Basiswissen zur „Glaskugel Ernährungswissenschaft, die keine Beweise liefern kann“, er räumt auch radikal auf mit den Mythen zu „gesunder Kinderernährung“ und Märchen zur „Generation dicker Kinder“. Sein Buch richtet sich an (Groß-) Eltern, KITA- und Schulverantwortliche und alle, die sich objektiv-ideologiefrei für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen interessieren.

[1] Jackson S, Cunningham A (2017); [The stability of children's weight status over time, and the role of television, physical activity, and diet](#). Preventive Medicine; Volume 100, July 2017, Pages 229-234  
( („Across all ages, physical activity and dietary choices were **not** significantly associated with subsequent BMI z-score.“ 4.938 children from Kindergarten to 8th grade, nationally representative cohort from the US ))

[2] Beynon C, Fone D (2017); [Risk factors for childhood obesity: a data analysis of the Welsh Health Survey](#). Nursing Children and Young People; 29, 6, 38-44. Published in print: 10 July 2017  
( („This study suggests that there are risk factors for childhood obesity which are more important than consumption of unhealthy food and sugar-sweetened drinks.“ 11.279 children aged 4-15 years ))

[3] Gasser CE et al., [Confectionery consumption and overweight, obesity, and related outcomes in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis](#). Am J Clin Nutr. 2016 May; 103(5):1344-56  
( („Instead of overweight and obese children and adolescents having higher confectionery intakes, this review shows the reverse effect. Interventions may need to focus on dietary elements other than confectionery to tackle obesity.“ ))

[4] Braithwaite I et al., [Fast-food consumption and body mass index in children and adolescents: an international cross-sectional study](#); BMJ-Open 2014;4:e005813

(( "The reverse association [more fast-food=lower BMI] observed in adolescents should be interpreted with caution." ))

[5] Keller A et al., [Sugar-Sweetened Beverages and Obesity among Children and Adolescents: A Review of Systematic Literature Reviews](#); Child Obes. 2015 Aug; 11 (4): 338-46

(( "However, recent evidence from well-conducted meta-analyses shows discrepant results regarding the association between SSB and weight gain, overweight, and obesity among children and adolescents." ))

[6] [Kind, iss was ... dir schmeckt! Die wissenschaftliche Abrechnung mit den Märchen zu gesunder Kinderernährung](#), Plassen-Verlag, Erscheint am 31. August 2017; € 12,99 [D] / 13,40 [A]; ISBN: 978-3-86470-505-2 | **Journalisten können ein Rezensionsexemplar** bei Felicitas Kraus anfordern via E-Mail bei [kraus@quadriga-communication.de](mailto:kraus@quadriga-communication.de)

**Kontakt:**

Uwe Knop  
Diplom-Oecotrophologe  
Postfach 1206  
D-65742 Eschborn

Telefon: +49 / (0)69 / 1707 1735  
E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de)  
Website: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)

Gastbeiträge -> [brand eins](#) / [Playboy](#) / [Xing](#)  
Interviews -> [ze.tt](#) / [Zentralschweiz am Sonntag](#) / [WDR](#)

