

PRESSEMITTEILUNG

Issued 05/03/14

For immediate publication

Zu viel Stress kann Kinder dick machen

Dass Stress sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann, ist hinlänglich bekannt. Ergebnisse einer belgischen Studie zeigen Zusammenhänge zwischen Stress und einer ungesunden Ernährung bei Kindern.

Die ChiBS-Studie (Children's Body Composition and Stress), welche auf der IDEFICS-Studie, die vom Bremer Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS koordiniert wurde, aufbaut, untersucht den Zusammenhang zwischen dem gefühlten Stresspegel, dem Hormon Cortisol und dem Ernährungsverhalten von Kindern im Alter zwischen 5 und 12 Jahren in Aalter (Belgien).

Während der Studie wurde das Ernährungsverhalten der Kinder untersucht und mit Hilfe von Fragebögen die Häufigkeit von drei verschiedene Stressfaktoren ermittelt: *stressige Situationen*, *negative Emotionen* und *Probleme*. Der Stressfaktor *Probleme* zeigt den stärksten Zusammenhang mit dem Ernährungsmuster der Kinder. Je mehr Probleme die Kinder hatten, desto höher war ihr Konsum an süßen und fettigen Lebensmitteln. Der zweite Faktor *stressige Situationen* wirkte sich auf den Konsum von Obst aus. Je mehr stressige Situationen durchlebt wurden, umso geringer war der Obstverzehr. Auch wenn der dritte Stressfaktor *negative Gefühle* nicht mit einer Änderung des Ernährungsverhaltens assoziiert war, berichteten die Kinder dennoch, dass sie in solchen Situationen ebenfalls mehr Appetit haben („emotionales Essverhalten“). Somit stehen alle untersuchten Stressfaktoren im Zusammenhang mit emotionalem Essverhalten.

Um zu überprüfen, ob das ausgeschüttete Stresshormon Cortisol ebenfalls das Ernährungsverhalten beeinflusst, wurden viermal täglich Speichelproben von den Kindern genommen. Ein erhöhter Cortisolspiegel im Speichel zeigt an, dass das Kind gestresst ist. Bedingt durch Belohnungssysteme im Gehirn und einen verstärkten Appetit kann hierdurch ein ungesundes Ernährungsverhalten ausgelöst werden. Tatsächlich zeigte sich, dass ein hoher Cortisolspiegel mit einer erhöhten Aufnahme von

süßen Lebensmitteln einherging. Die Annahme, dass Stress mit einer ungesunden Ernährung in Verbindung steht, wird durch diese Ergebnisse also gestützt.

Die Untersuchungen zeigen, dass gestresste Kinder sich ungesünder ernähren. Dieses Wissen sollte genutzt werden, um stressbedingtes Übergewicht zu vermeiden. Zum Beispiel sollten im Umfeld vermehrt gesunde Lebensmittel zur Verfügung stehen, sodass die Möglichkeit für stress-bedingtes ungesundes Essen verringert wird.

„Eltern und Kindern sollte bewusst gemacht werden, dass Stress emotionales Essverhalten beeinflussen kann. So können sie auf potentielle Auslöser achten und diesem Verhalten entgegenwirken“, sagt die Autorin der Studie, Nathalie Michels. „Außerdem sollten Kinder mit Stressbewältigungsstrategien vertraut gemacht werden wie z. B. Problem-lösendes Denken oder nach Hilfe zu fragen, anstatt Trost im Essen zu suchen.“

Das I.Family-Projekt, welches momentan auf der Arbeit der IDEFICS- und CHiBS-Studie aufbaut, führt diese Ansätze weiter. So werden das Ernährungsverhalten und die Nahrungsaufnahme von Kindern und Jugendlichen erfasst und im Zusammenhang mit dem Wohlbefinden der Kinder innerhalb ihrer Familien, der Schule und im Freundeskreis untersucht. I.Family verfolgt Themen wie die Atmosphäre zu Hause, Mobbing, beunruhigende Ereignisse, Selbstwertgefühl, Schlafdauer und –qualität sowie den Einfluss von Stress und negativen Emotionen auf die Ernährungsgewohnheiten.

Weitere Informationen über die I.Family-Studie finden Sie unter www.ifamilystudy.eu.

Quellen:

Relation between salivary cortisol as stress biomarker and dietary pattern in children. (Nathalie Michels, Isabelle Sioen, Caroline Braet, Inge Huybrechts, Barbara Vanaelst, Maïke Wolters, Stefaan De Henauw). Published in Psychoneuroendocrinology 2013; 38: 1512-20.

Stress, emotional eating behaviour and dietary patterns in children (Nathalie Michels, Isabelle Sioen, Caroline Braet, Gabriele Eiben, Antje Hebestreit, Inge Huybrechts, Barbara Vanaelst, Krishna Vyncke, Stefaan De Henauw). Published in Appetite 2012;59(3):762-9.

Ends/Contacts & Notes follow

Media contact for I.Family Study - Rhonda Smith, Minerva (UK)
+44(0)1264-326427/+44(0)7887-714957 rhonda@minervacomms.net

Notes for Editors:

1. The IDEFICS Study ran from September 2006 to February 2012 was funded under the EU's Sixth Framework Programme. Researchers in 11 European countries collaborated on the research. The study delivered reliable data to make an international assessment of the problem of "obesity in children" possible. The focus of the IDEFICS Study lied in exploring the risks for overweight and obesity in children as well as associated long-term consequences. Beyond pure research,



IDEFICS offered activities for health promotion and prevention in kindergartens and schools. The I Family Study continues the work of IDEFICS, tracking the children as they reach adolescence.

3. The I Family Study is an EC funded project under Framework 7 of the KBBE programme running from March 2012 to February 2017. It has 17 partners, working across 11 countries and with cohorts in 8 European countries - Germany, Italy, Sweden, Hungary, Cyprus, Estonia, Spain and Belgium.

4. The I Family Study has two strategic objectives:

- (1) Understand the interplay between barriers against and drivers towards healthy food choice;
- (2) Develop and disseminate strategies to induce changes that promote healthy dietary behaviour in European consumers especially adolescents and their parents

5. I Family study partners

<i>Participant organisation</i>	<i>Lead investigator(s)</i>	<i>Key responsibilities</i>
University of Bremen, Germany	Wolfgang Ahrens	Project coordinator
Leibniz Institute for Prevention Research and Epidemiology – BIPS GmbH, Germany	Iris Pigeot	German cohort, statistics
Institute of Food Sciences, National Research Council, Italy	Alfonso Siani	Italian cohort, nutritional epidemiology
Copenhagen Business School, Denmark	Lucia Reisch, Wencke Gwozdz	Consumer behaviour & environmental influences
University of Lancaster, United Kingdom	Garrath Williams	Ethics, policy, and stakeholder engagement
Sahlgrenska Academy at the University of Gothenburg, Sweden	Staffan Mårild, Lauren Lissner	Swedish cohort, family analysis
University of Helsinki, Finland	Jaakko Kaprio	Familial aggregation & genetic modelling
University of the Balears Islands, Spain	Andreu Palou, Catalina Picó	Genomic analysis
University of Pécs, Hungary	Dénes Molnár	Hungarian cohort
Rudolf Magnus Institute of Neuroscience, The Netherlands	Roger Adan	Neuroimaging & neuropsychology
Research and Education Institute of Child Health, Cyprus	Michael Tornaritis	Cypriot cohort
National Institute for Health Development, Estonia	Toomas Veidebaum	Estonian cohort
Fondazione IRCCS Istituto Nazionale Tumori, Italy	Vittorio Krogh	Dietary assessment methods
University of Bristol, United Kingdom	Angie Page, Ashley Cooper	Physical activity monitoring
Minerva PRC Ltd, United Kingdom	Rhonda Smith Emily Nash	Dissemination and communication
University of Zaragoza, Spain	Luis Moreno	Spanish cohort
Ghent University, Belgium	Stefaan De Henauw	Belgian cohort

Notes/End

