

## Der Mythos vom Kaiser-Frühstück

Morgens frühstücken hilft nicht beim Abnehmen, könnte aber den Stoffwechsel günstig beeinflussen.

von Felicitas Witte / 16.3.2017



Ein gesundes Frühstück kann die Lust auf Snacks reduzieren. (Bild: Getty Images/Westend61)

Gebetsmühlenartig wiederholen Fitness-Portale und Frauenzeitschriften, man solle morgens «wie ein Kaiser» essen, denn das helfe beim Abnehmen. In der Tat haben

Personen, die nicht frühstücken, in Studien einen etwas höheren Body-Mass-Index und nehmen im Laufe der Zeit mehr zu als Frühstückser. «Deshalb raten auch Ernährungsberater, morgens etwas zu essen, wenn man abnehmen will», sagt Andreas Pfeiffer, Arzt am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke und an der Charité Benjamin Franklin in Berlin. «Aber die Empfehlungen beruhen auf dünnen Daten.»

Dass Nicht-Frühstücker dicker sind als Frühstückser, bedeutet nämlich noch lange nicht, dass Frühstückser beim Abnehmen hilft. Bis jetzt haben nur wenige gute Studien die Zusammenhänge untersucht; eine Expertengruppe der American Heart Association hat den Stand der Dinge kürzlich akribisch beschrieben. Nach der Lektüre fragt man sich, warum sich der Mythos vom «gesunden Kaiser-Frühstück» so hartnäckig hält ([«Circulation»](#), online 30. 1. 2017).

## **Eigenen Essrhythmus beibehalten**

Beim Abnehmen scheint das Frühstückser jedenfalls nicht zu helfen. Forscher von der Vanderbilt Universität in Tennessee liessen die Hälfte von 52 Probanden entweder frühstücken oder nicht frühstücken – so, wie sie es gewohnt waren. Die übrigen sollten jeweils auf das andere Essmuster wechseln, wobei alle nicht mehr als 1200 Kalorien zu sich nehmen durften. Nicht-Frühstücker, die während der dreimonatigen Studiendauer frühstückten, nahmen 7,7 kg ab, diejenigen, die das Frühstück weiterhin auslassen durften, verloren 6,6 kg – statistisch kein relevanter Unterschied.

Im Vergleich dazu nahmen Frühstückser, die auch während der Studie weiter frühstückten, 6,2 kg ab, während diejenigen, die aufs Frühstück verzichten mussten, sogar 8,9 kg verloren. «Eine grössere Rolle für die Gewichtsabnahme scheint zu spielen, dass man sein Essverhalten ändert», sagt Pfeiffer,

«und nicht, ob man frühstückt.»

## **Probanden, die mehr als ein Drittel der täglichen Kalorienmenge erst am Abend zu sich nahmen, hatten ein erhöhtes Risiko für Übergewicht.**

Keiner, der abnehmen wolle, müsse sich morgens ein Müsli reinzwängen, sagt Hans Hauner, Ernährungsmediziner an der Technischen Universität München. «Jeder hat seinen eigenen Essrhythmus, den man ruhig beibehalten kann. Viel wichtiger ist regelmässige Bewegung und die Reduktion der Gesamtkalorienzahl.» Er empfiehlt aber trotzdem, zumindest ein bisschen zu frühstücken. «Das kann die Lust auf Snacks am Vormittag reduzieren, die bekanntlich die Speckröllchen wachsen lassen.»

Tägliches Frühstücken könnte zudem vor ungünstigen Stoffwechselveränderungen schützen, so die amerikanische Expertengruppe, was das Risiko für Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall senken könnte. Doch auch hier gibt es wenige handfeste Daten. Zwar wurde in Studien immer wieder beobachtet, dass Nicht-Frühstücker ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme hatten. Doch der Zusammenhang könnte auch zufällig zustande gekommen sein.

## **Frühaufsteher essen gesünder**



(Bild: Colourbox.com)

Finnische Forscher haben 1854 Personen im Alter von 25 bis 74 nach ihren Ernährungs- und Schlafgewohnheiten befragt. Sie stellten dabei fest, dass sich Frühaufsteher gesünder ernähren als Nachteulen ([«Obesity» online](#)). Zwar nehmen beide Gruppen im Laufe des Tages gleich viele Kalorien ein, Unterschiede gibt es aber bezüglich der Zusammensetzung: So essen Nachteulen morgens weniger als Frühaufsteher, dafür aber mehr Zuckerhaltiges. Gegen Abend konsumieren die Nachteulen dann signifikant mehr Zucker, Fett und gesättigte Fettsäuren. Am Wochenende verstärkt sich das Muster. Dann nehmen Nachteulen ihre Mahlzeiten unregelmässiger ein als Frühaufsteher und gönnen sich zudem mehr Zwischenmahlzeiten. (tlu.)

«Die Nicht-Frühstücker haben vielleicht einen hektischen, ungesunden Lebensstil mit wenig Sport und rauchen noch dazu», sagt Thomas Lüscher, Direktor der Kardiologie am Universitätsspital Zürich. «Dadurch bekommt man viel eher Herzinfarkte und Schlaganfälle, als wenn man das Frühstück auslässt.»

### **Spätes Abendessen ist ungesund**

Immer wieder hört man auch, spätes Abendessen sei ungesund. In der Tat hatten von 239 Probanden jene, die mehr als ein Drittel der täglichen Kalorienmenge erst am Abend zu sich

nahmen, ein doppelt so hohes Risiko für Übergewicht wie jene, die abends weniger assen. Und in einer Studie mit 60 800 Japanern erhöhte das Weglassen des Frühstücks in Kombination mit spätem Essen das Risiko für ein metabolisches Syndrom – die Kombination aus Bluthochdruck, gestörtem Fett- und Zuckerstoffwechsel und starkem Übergewicht.

In einer Studie mit zwölf Frauen hatten diejenigen, die erst um 23 Uhr zu Nacht assen, einen höheren Blutzucker nach dem Essen, was ein Risiko für Typ-2-Diabetes ist. Zusätzlich scheint auch die Aufteilung der Kalorien auf die Mahlzeiten eine Rolle zu spielen. In einer Untersuchung mit 60 Frauen veränderten sich bei denen, die den grössten Teil ihrer Tageskalorien zum Frühstück assen, die Stoffwechselwerte günstig, das heisst der Nüchtern-Blutzucker sank und die Empfindlichkeit gegenüber Insulin nahm zu. Bei denen, die üppig zu Abend assen, veränderten sich diese Werte nicht.

«Abends ist der Stoffwechsel viel träger», erklärt Pfeiffer. «Das wird durch die sogenannten Clock-Gene reguliert.» Das Essen zur richtigen Zeit könne vor allem für Menschen mit Neigung zu Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes wichtig sein, sagt Thomas Lüscher. «Allerdings bringen Gewicht halten, nicht rauchen und regelmässig Sport treiben viel mehr.»

## **2300 kcal**

Männer im Alter von 25 bis 50 Jahren mit einem Body-Mass-Index von 22 sollten bei geringer körperlicher Aktivität etwa 2300 kcal pro Tag zu sich nehmen. Bei Frauen sind es 1800 kcal.

---

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung,  
Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne  
vorherige ausdrückliche Erlaubnis von NZZ am Sonntag ist nicht gestattet.