

Frühstück ja oder nein? Ergebnisse der Studien sind unterschiedlich

Frage:

Effekt des Essens eines Frühstücks auf das Körpergewicht und die tägliche Energiezufuhr beim Menschen in Ländern mit hohem Einkommen

Hintergrund:

Im Volksmund gibt es den Spruch »Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Nachtessen wie ein Bettler«. Hält man sich daran, bleibt man gesund und wird oder bleibt schlank. In verschiedenen internationalen Empfehlungen von Experten wird das Essen eines Frühstücks empfohlen, um das Körpergewicht zu halten oder um abzunehmen. Diese Empfehlungen beruhen auf der Annahme, dass das Weglassen des Frühstücks dazu führt, dass diese Menschen während des Tages dann umso mehr essen. Die Autoren dieser Arbeit haben versucht die Ergebnisse verschiedener Studien zu synthetisieren und damit diese Annahme zu bestätigen oder abzulehnen.

Einschlusskriterien:

- Randomisierte Studien, in denen eine Gruppe ein Frühstück ass und die andere Gruppe nicht; nur Studien, in denen der Zeitpunkt und die Zusammensetzung des Frühstücks angegeben wurden
- Studien enthielten Angaben zum Körpergewicht und/oder Angaben zur Energiezufuhr

Ausschlusskriterien:

- Studien mit Kindern oder Heranwachsenden
- Studien mit Teilnehmern mit Komorbiditäten zusätzlich zur Adipositas – zum Beispiel Diabetes

Studiendesign und Methode:

Systematic review mit Metaanalysen

Studienort:

weltweit

Interventionen:

- Gruppe 1: Teilnehmer assen ein Frühstück
- Gruppe 2: Teilnehmer assen kein Frühstück

Outcome:

Primärer Outcome

- Entweder Gewicht oder Menge der Energiezufuhr (wie viel man isst)

Resultat:

- Die Autoren identifizierten in den verschiedenen Datenbanken 13 randomisierte Studien, deren Ergebnisse für den Review und die Metaanalysen verwendet werden konnten. In 10 Studien wurde der Effekt auf die Energiezufuhr während des Tages untersucht und in 7 Studien der Effekt auf das Körpergewicht.
- Der grösste Teil der Studien wurde in den USA oder UK durchgeführt.
- Fünf Studien schlossen nur Patienten mit Übergewicht ein, in den anderen wurden auch Normalgewichtige eingeschlossen.

- Zum Teil wurde die zugeführte Energiemenge nach bestimmten Kriterien erfasst, zum Teil beruhten die Angaben auf Selbstberichten von den Teilnehmern.
- Die Dauer der Intervention – Frühstück oder kein Frühstück – lag zwischen 2 und 16 Wochen.
- Einfluss auf das Körpergewicht: in den einen Studien hatte das Essen des Frühstücks einen positiven und in anderen einen negativen (Abnahme) Effekt auf das Körpergewicht; die Metaanalyse ergab einen Vorteil für die Probanden, die kein Frühstück assen (0.44 kg weniger Zunahme des Gewichts).
- Einfluss auf die durchschnittliche tägliche Energiezufuhr: Teilnehmer, die ein Frühstück erhielten, hatten eine höhere tägliche Energiezufuhr als die ohne Frühstück, im Durchschnitt um 260 kcal/d mehr.
- Die methodische Qualität der Originalstudien wird von den Autoren dieses «Systematic Reviews» als nicht gut eingestuft und die Ergebnisse der Studien waren ziemlich heterogen, d.h. in der einen Studie nahmen die Probanden der »Frühstücksgruppe« im Mittel mehr zu als in der ohne Frühstück und in anderen Studien war es gerade umgekehrt.

Kommentar:

- Auch nach beinahe zwanzig randomisierten Studien ist es unklar ob Menschen mit Übergewicht empfohlen werden soll auf das Frühstück zu verzichten oder ihnen geraten werden soll ein Frühstück zu essen.
- Wir in der klinischen Forschung sollten uns die Frage stellen, was wir eigentlich tun. Zwanzig Studien wurden durchgeführt und alle haben methodische Mängel.
- Ebenso fraglich (eigentlich sinnlos) ist es aus Studien mit methodischen Mängeln dann auch noch eine Metaanalyse zu machen!

Literatur:

Sievert K et al. Effect of breakfast on weight and energy intake; systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMJ. 2019. doi: 10.1136/bmj.l42

Verfasser:

Johann Steurer