

Übergewicht bei Kindern

Unterschied im Geschmackempfinden als möglicher Auslöser

Der menschliche Geschmackssinn unterteilt sich in fünf (oder sechs) Grundqualitäten: salzig, sauer, bitter, süß und umami – über fetthaltig als Kategorie streitet sich aktuell noch die Wissenschaft. Wie intensiv Kinder die unterschiedlichen Qualitäten wahrnehmen, könnte beeinflussen, ob sie eher gefährdet sind, ein Übergewicht zu entwickeln. Zu diesem Ergebnis kommen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in einer Studie, die kürzlich in der Fachzeitschrift Appetite veröffentlicht wurde.

Ziel der Studie war, die Unterschiede in der Geschmacksempfindlichkeit von Kindern im Alter zwischen sieben und elf Jahren aus acht europäischen Ländern zu beschreiben. Außerdem wurde die Geschmacksempfindlichkeit von Jungen mit der von Mädchen und von unter-/normalgewichtigen und übergewichtigen Kindern verglichen.

„Übergewichtige Kinder waren weniger empfindlich für Süßes und Salziges aber empfindlicher für Bitteres. Darüber hinaus ergab eine sogenannte Clusteranalyse, dass übergewichtige Kinder mit größerer Wahrscheinlichkeit zu einem weniger geschmackssensiblen Muster gehörten als unter- oder normalgewichtige Kinder“, berichtet Studienletztautorin Dr. Antje Hebestreit, Leiterin der Fachgruppe Lebensstilbedingte Erkrankungen am Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS. Sie fügt an: „Eine mögliche Erklärung für dieses Ergebnis ist, dass Kinder mit einer geringeren Sensibilität für süße und salzige Geschmacksrichtungen möglicherweise auch mehr zucker- oder salzhaltige Lebensmittel verzehren, weil sie diese Geschmacksrichtungen als weniger intensiv wahrnehmen. Sie benötigen also mehr Zucker und Salz, um die gleichen süßen und salzigen Empfindungen zu erleben. Viele zucker- oder salzhaltige Lebensmittel enthalten aber auch mehr Fett, beispielsweise Schokolade oder Chips. Wer mehr davon isst, wird eher dick.“

Weiterhin zeigte sich: Ältere Kinder waren geschmackssensibler für süß und salzig, aber weniger sensibel für umami und bitter als jüngere Kinder. Mädchen waren empfindlicher für den süßen Geschmack als Jungen. Auch haben die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler große Unterschiede in der Geschmacksempfindlichkeit zwischen Kindern aus verschiedenen Ländern festgestellt, die möglicherweise durch kulturelle und/oder genetische Einflüsse erklärt werden können.

„Dies war die erste Studie zur Geschmacksempfindlichkeit bei Kindern in verschiedenen europäischen Ländern, unter Zuhilfenahme von Messungen der Geschmacksschwellen“, erklärt Erstautorin Dr. Hannah Jilani vom Institut für Public Health und Pflegeforschung an der Universität Bremen. Sie ergänzt: „Weitere Forschung ist nötig, um die Auswirkungen kultureller Faktoren auf die Geschmackswahrnehmung zu untersuchen. Kulturelle Traditionen und Tabus, Aspekte der Lebensmitt zubereitung und -aufbewahrung sowie Erziehungsstile und Glaubensvorstellungen könnten eine Rolle spielen.“



Eltern gibt Jilani einen einfachen Tipp mit: „Für Eltern bedeuten die Erkenntnisse, dass sie eine einseitige Ernährung ihrer Kinder vermeiden sollten. Ein wichtiger erster Schritt dafür wäre, den eigenen Kindern viele unterschiedliche Lebensmittel anzubieten, damit diese eine Vielzahl von Lebensmitteln und alle Geschmacksrichtungen kennen und mögen lernen.“

Der Hintergrund

Im Rahmen der europäischen multizentrischen IDEFICS-Studie (Identification and prevention von ernährungs- und lebensstilinduzierten Gesundheitseffekten bei Kindern und Kleinkindern) nahmen 1938 Schulkinder zwischen 2007 und 2010 an Schwellentests zur Erkennung von einer süßen, bitteren, salzigen und umami Geschmackswahrnehmung teil. Hierzu wurden Schwellentests entwickelt, wobei die Geschmackswahrnehmung jeder Schwelle gegen Wasser verglichen wurde.

Originalpublikation

Jilani H, Intemann T, Buchecker K, Charalambos H, Gianfagna F, De Henauw S, Lauria F, Molnár D, Moreno LA, Lissner L, Pala V, Siani A, Veidebaum T, Ahrens W, Hebestreit A, on behalf of the IDEFICS consortium. Correlates of bitter, sweet, salty and umami taste sensitivity in European children: Role of sex, age and weight status - The IDEFICS Study. Appetite. 2022;175:106088. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106088>

Das BIPS – Gesundheitsforschung im Dienste des Menschen

Die Bevölkerung steht im Zentrum unserer Forschung. Als epidemiologisches Forschungsinstitut sehen wir unsere Aufgabe darin, Ursachen für Gesundheitsstörungen zu erkennen und neue Konzepte zur Vorbeugung von Krankheiten zu entwickeln. Unsere Forschung liefert Grundlagen für gesellschaftliche Entscheidungen. Sie informiert die Bevölkerung über Gesundheitsrisiken und trägt zu einer gesunden Lebensumwelt bei.

Das BIPS ist Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft, zu der 97 selbstständige Forschungseinrichtungen gehören. Die Ausrichtung der Leibniz-Institute reicht von den Natur-, Ingenieur- und Umweltwissenschaften über die Wirtschafts-, Raum- und Sozialwissenschaften bis zu den Geisteswissenschaften. Leibniz-Institute widmen sich gesellschaftlich, ökonomisch und ökologisch relevanten Fragen. Aufgrund ihrer gesamtstaatlichen Bedeutung fördern Bund und Länder die Institute der Leibniz-Gemeinschaft gemeinsam. Die Leibniz-Institute beschäftigen rund 20.000 Personen, darunter 10.000 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Der Gesamtetat der Institute liegt bei mehr als 1,9 Milliarden Euro.

www.leibniz-bips.de

www.leibniz-gemeinschaft.de

Zertifiziert durch



Mitglied der

