

MM

Glotze macht Kinder dick

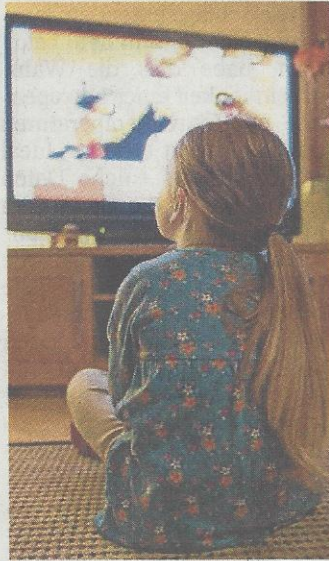
17.7.
2012

Studie zeigt Zusammenhang zwischen Fernsehkonsum und Hüftumfang

Jede Stunde vor dem Fernseher wirkt sich bei Kleinkindern einer kanadischen Studie zufolge langfristig auf Körperumfang und Sportlichkeit aus. Die Wissenschaftler der Universität Montreal hatten die Eltern von mehr als 1300 Kindern im Alter von etwa zweieinhalb Jahren nach deren Fernsehgewohnheiten befragt. Zu späteren Messzeitpunkten erfassten sie den Hüftumfang und die Fähigkeit der Kinder, aus dem Stand zu springen.

Die Muskelkraft der Kinder mit längerem Fernsehkonsum war demnach später geringer. Der Hüftumfang nahm den Forschern zufolge zu. Ein Kind, das mit viereinhalb Jahren 18 Stunden pro Woche vor dem Fernseher sitzt, habe mit zehn Jahren durchschnittlich 7,6 Millimeter mehr Hüftumfang als ein Kind, das nicht ferngesehen habe.

Angesichts der relativ geringen Werte geben die Wissenschaftler zu bedenken, dass sich der negative Effekt über die Jahre akkumuliere. „Hoher Fernsehkonsum verdrängt nicht nur aktive Formen der Freizeitgestaltung, sondern lehrt womöglich ein



Nicht zu früh und vor allem nicht zu lang sollten Kinder fernsehen.

FOTO: DPA

falsches Bild gesunder Ernährung“, erklärten die Autoren der Studie.

Mehr als 18 Stunden pro Woche – so viel Zeit verbrachten imemrhin 15 Prozent der Kleinkinder nach Angaben der Eltern vor dem Fernseher. Zu Beginn der Studie, im Alter von etwa zweieinhalb Jahren, sahen die Kinder bereits durchschnitt-

lich 8,8 Stunden pro Woche fern. Als Kontrollwerte bezogen die Wissenschaftler auch Daten wie das Gewicht der Mutter, ihren Schulabschluss und das Einkommen ein.

In den USA empfehlen Kinderärzte, dass Kinder ab zwei Jahren nicht mehr als zwei Stunden täglich fernsehen sollten. Die deutsche Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien rät Eltern und Erziehenden, Kinder unter drei Jahren ganz vom Fernseher fernzuhalten. Vier- bis Fünfjährige könnten bis zu einer halben Stunde am Tag fernsehen, am besten zusammen mit einem Erwachsenen.

Dass auch die Arbeitszeiten beider Elternteile das Gewicht der Kinder beeinflussen, stellten australische Forscher in einer Studie fest. Insbesondere Kinder, deren Väter abends, nachts oder am Wochenende arbeiteten, seien einem erhöhten Übergewichtsrisiko ausgesetzt, berichteten sie kürzlich. Sie vermuten einen Zusammenhang zwischen den Arbeitszeiten und den Koch- und Ernährungsgewohnheiten in den Familien.

GISELA GROSS