



Leerer Bauch studiert nicht gern! Beitrag von Ute Jagau

Einfluss von Frühstück und Trinken auf Schülerleistung und Schülerverhalten

Welcher Lehrer kennt nicht die Schwierigkeit, müde und unruhige Schüler zur aufmerksamen Teilnahme am Unterricht zu motivieren? Neben einer Reihe anderer Faktoren spielt dabei die Ernährung eine oft unterschätzte Rolle.

„Ein voller Bauch studiert nicht gern“, sagt der Volksmund, der um den Energiebedarf bei der Verdauungsarbeit weiß. Doch heute stehen wir immer häufiger vor dem gegenteiligen Problem.

Jeder sechste Schüler bis 12 Jahre und jeder vierte Jugendliche frühstückt nicht regelmäßig vor Schulbeginn. Das bedeutet, dass sie bei Unterrichtsbeginn bis zu 12 Stunden nichts gegessen und getrunken haben. Ihr Blutzuckerspiegel befindet sich auf einem Tiefpunkt. Ein knurrender Magen steht zunehmend mit dem Unterrichts-

stoff um die Aufmerksamkeit des Schülers in Konkurrenz. Der ersten großen Pause wird von vielen Schülern entgegengefeibert, denn dann sorgen nicht selten ein Schokobrotchen und eine Limo dafür, das flauere Gefühl im Magen zu lindern. Nur wenige verzehren ein hochwertiges Schulfrühstück und trinken während des langen Schulvormittags genug.

In der Hektik des Morgens, die kaum Zeit lässt, ein Schulbrot zu schmieren und durch die verlängerten Schulzeiten gewinnt die Schulcafeteria immer mehr Bedeutung. Damit sie mit den oft in Schulnähe verfügbaren Kiosken konkurrieren kann, bietet sie neben belegten Broten und Mineralwasser minderwertige Snacks, Schokoriegel und Softgetränke an.

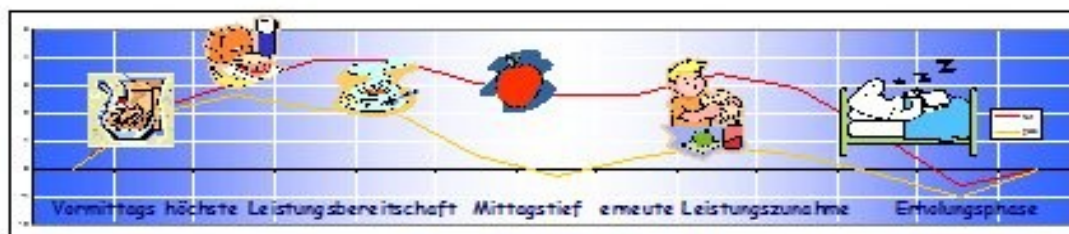
Inzwischen verlocken selbst Nahrungsmittelkonzerne die Schulen dazu, gegen eine Umsatzbeteiligung Automaten mit Softgetränken und Süßigkeiten aufzustellen.

Die Studie von Prof. Heseke-

an der Universität Paderborn bemängelt, dass in Schulen die Angebote von Süßigkeiten die der Vollkornwaren überwiegen. Angebotene Getränke sind vor allem süß und kalorienreich. Frisches Obst und Gemüse ist dagegen ebenso wie Milch und Milchprodukte rar. Es ist schwierig, Schulleitungen und die in der Schulcafeteria arbeitenden Eltern davon zu überzeugen, ein ernährungsphysiologisch hochwertiges zweites Frühstück in der Schule als einen selbstverständlichen Bestandteil des Bildungs- und Betreuungsauftrags der Schule anzubieten.

Dabei belegen Studien, dass die Konzentration und die Leistungsfähigkeit durch regelmäßiges Trinken und gesunde Zwischenmahlzeiten gesteigert werden kann. Bei Kindern und Jugendlichen ist das Durstempfinden wenig ausgeprägt. Schneller als Erwachsene reagieren sie auf einen unausgeglichene Wasserhaushalt mit Erschöpfung und Kopfschmerzen.

Leistungskurve mit und ohne Zwischenmahlzeiten



6 Uhr 9 Uhr 12 Uhr 15 Uhr 18 Uhr 21 Uhr 0 Uhr 3 Uhr 6 Uhr
Rote Kurve = mit Zwischenmahlzeiten Gelbe Kurve = ohne Zwischenmahlzeiten



Fortsetzung: Leerer Bauch studiert nicht gern!

Auf die Auswahl des Frühstücks und Getränkes kommt es an!

Wenn bei der Auswahl des Frühstücks auf zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke weitgehend verzichtet wird, wirkt sich das regulierend auf den Blutzuckerspiegel aus. Das heißt: der Blutzuckerspiegel bleibt relativ konstant, die innere Unruhe wird reduziert und das Verlangen nach mehr Süßem und Fettigem verliert sich.

Ein ausbleibendes Frühstück und der Verzehr minderwertiger Nahrungsmittel und Getränke haben eines gemeinsam: beides führt zu einem Mangel an Vitalstoffen. Eine Unterversorgung an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralien und Spurelementen schwächt den Stoffwechsel und verursacht Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Schwindelgefühle.

Wahrnehmungsstörungen und Hyperaktivität werden oft von Unverträglichkeiten wie z. B. Zucker, Schokolade, Softdrinks und Nahrungsmittelzusätze ausgelöst. Ein Schulvormittag ohne Zucker, Süßigkeiten und Limos wirkt deshalb nicht nur positiv auf die Leistungskurve des einzelnen Schülers aus, sondern beeinflusst nachhaltig auch das Schülerverhalten.

Blutzuckerspiegel bei unterschiedlichem Essverhalten

Kind 1

| 1. Frühstück | 2. Frühstück | Mittagessen | Nachmittag | Abendessen |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Toastbrot mit Nutella Kakao | Milchschnitte Apfel | Hamburger Pommes Cola | Plätzchen Schokolade Weintrauben | Toastbrot mit Wurst und Käse Eistee |
| satt | satt | satt | satt | satt |
| Hunger | Hunger | Hunger | Hunger | Hunger |

Kind 2

| 1. Frühstück | 2. Frühstück | Mittagessen | Nachmittag | Abendessen |
|-----------------------------|--------------|-----------------------|------------|-------------------------------------|
| Toastbrot mit Nutella Kakao | nichts | Hamburger Pommes Cola | nichts | Toastbrot mit Wurst und Käse Eistee |
| satt | satt | satt | satt | satt |
| Hunger | Hunger | Hunger | Hunger | Hunger |

Kind 3

| 1. Frühstück | 2. Frühstück | Mittagessen | Nachmittag | Abendessen |
|------------------|----------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Müsli Obst Milch | Vollkornbrot mit Wurst oder Käse Apfel | Gemüsercis Quarkspeise | Vollkornbrot mit Marmelade oder Honig Birne | Vollkornbrot mit Wurst oder Käse Gemüserohkost mit Dip |
| satt | satt | satt | satt | satt |
| Hunger | Hunger | Hunger | Hunger | Hunger |

Quelle: KIDS-Schulungsprogramm www.kids-ernaehrung.de

Wie können Eltern und Lehrer zu einem gesunden Frühstück motivieren?

Weisen Sie die Kinder auf den positiven Einfluss eines gesunden Frühstücks vor Schulbeginn hin. Es steigert die Konzentration in den ersten beiden Schulstunden und trägt darüber hinaus zur Stabilisierung der Leistungskurve über den gesamten Tag bei.

Thematisieren Sie „Ernährung und gesunde Geschmacksentwicklung“

Zuhause und im Unterricht. Entwickeln Sie mit Ihren Kindern und Schülern verschiedene „Idealfrühstücke“ und erstellen Sie dafür gemeinsam Einkaufslisten. Das lässt sich in verschiedenen Schulfächern realisieren!



Fortsetzung: **Leerer Bauch studiert nicht gern!**

Ein lecker belegtes Vollkornbrot ist das Beste,

was einem Schüler mitgegeben werden kann. Vollkornprodukte sind ein wesentlicher Bestandteil der gesunden Ernährung, denn sie enthalten neben Ballaststoffen auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.



Frisches Obst oder knackiges Gemüse ergänzen den Pausenimbiss



Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor Unterrichtsbeginn und in den Pausen.

Kindern und Jugendliche reagieren sensibel und mit Erschöpfungszuständen auf einen unausgeglichenen Wasserhaushalt. Schüler im Alter von 6 bis 13 Jahren benötigen ca. 1 Liter Flüssigkeit pro Tag. Ab 13 Jahren brauchen sie ca. 1 1/2 bis 2 Liter. Durch Anstrengung und Hitze kann der tägliche Wasserbedarf das Drei- bis Vierfache dieser Mengen erreichen.

Geeignete Getränke sind (z. B. Trinkwasser, Mineralwasser, Saftschorlen, Früchte- oder Kräutertee)

Weißmehlprodukte (Brötchen, Hefezopf, Gebäck, Brezeln), süße und Nusscreme-Aufstriche, Süßigkeiten sowie Softdrinks sollten erst am Nachmittag verzehrt werden.

Frische Luft & Bewegung

Zusätzlich können Eltern und Lehrer ihre Schüler ermutigen, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule zu kommen. 15 - 20 Min. Morgenluft härten ab und sorgen für ausreichenden Sauerstoff.

Die Autorin Ute Jagau arbeitet als Ernährungstherapeutin in eigener Praxis. Darüber hinaus führt sie Fortbildungen für Erzieher und Lehrer durch.

Quellen:

Egger J.; Möglichkeiten von Diätbehandlungen bei hyperkinetischen Störungen. In: H-C. Steinhausen (Hrsg.), Hyperkinetische Störungen im Kindes- und Jugendalter, Kohlhammer-verlag, Stuttgart-Berlin-Köln, 2. Aufl. 2000

Heseker H.; Weiß M.: Trinken und Leistungsfähigkeit in der Schule 2002.

http://www.forum-trinkwasser.de/studien/tls_kurz.html

Müller G., Müller E., Schmidt M.; Süßigkeit - das Geschäft an den Schulen; Filmbeitrag in ARD / Monitor am 7. 09.2006

Quigley and Watts Ltd, Wellington; Internationale Literaturstudie mit Titel "A rapid review of the literature on the association nutrition and school pupil performance", veröffentlicht Dezember 2005, Neuseeland. www.quigleyandwatts.co.nz

Skupin-Knoch B.; Interdisziplinäre KIDS-Schulungsprogramm, Overath 2005, www.kids-ernaehrung.de



Praxis für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung Ute Jagau

**Römerstr.38
6381 Friedrichsdorf**

**praxis@vitalfit.de
www.vitalfit.de**