Macht zu viel Fernsehen Kinder asozial?

Viele Kinder verbringen einen großen Teil ihrer Freizeit vor dem Fernsehapparat. Nach Literaturberichten zeigen Kinderfilme im Fernsehen bis zu acht Unfälle oder Gewalttaten pro Stunde. In Programmvorschauen wird überproportional häufig auf Filme mit Gewaltinhalt hingewiesen. Longitudinalstudien zur Beeinflussung des Verhaltens von Jugendlichen und Erwachsenen, die als Kinder einen hohen Fernsehkonsum hatten, sind selten, zum Teil widersprüchlich und leiden unter einer Vielzahl von Co-Variablen.

— In einer neuseeländischen Longitudinalstudie sollte an einer Geburtskohorte von 1037 Kindern, die in den Jahren 1972 und 1973 geboren worden waren, bis zu deren Alter von 26 Jahren untersucht werden, welchen Einfluss der Fernsehkonsum zwischen dem 5. und 15. Lebensjahr auf die spätere psychosoziale Entwicklung hatte.

Hatten die Probanden im Alter zwischen 17 und 26 Jahre Delikte begangen, konnte dies über Gerichtsdaten eruiert werden. Soziale Kompetenz und Aggressionsverhalten wurde anhand von standardisierten Fragebögen ermittelt.

Die mittlere Fernsehzeit im Alter von 5, 7, 9 und 11 Jahren lag bei 2,4 Stunden für die männlichen und bei 2,24 Stunden für die weiblichen Probanden ($p < 0,002$). 26,39% der männlichen und 7,48% der weiblichen Jugendlichen bzw. Erwachsenen waren wegen krimineller Delikte und Gewalttaten bei den Gerichten aktenkundig ($p < 0,001$). Bei der Ermittlung der Scores für antisoziales Verhalten (11,09 vs. 0,83) und aggressives Verhalten (19,9 vs. 13,8) ergaben sich ebenfalls hoch signifikante Geschlechtsunterschiede ($p < 0,001$). Die Assoziation zwischen täglicher Fernsehzeit im Alter

zwischen 5 und 15 Jahren und späteren Verhaltensauffälligkeiten war für beide Geschlechter signifikant.

■ **L.A. Robertson et al.**
(bob.hancox@otago.ac.nz) *Childhood and adolescent television viewing and antisocial behavior in early adulthood. Pediatrics 2013;131: 439–446*

MMW Kommentar

Die vorliegende Longitudinalstudie an einer Geburtskohorte der Jahrgänge 1972 und 1973 aus einem neuseeländischen Ort zeigt den fatalen Einfluss, den ein jahrelanger hoher Fernsehkonsum im Kindes- und Jugendalter auf das spätere soziale Verhalten im Jugend- und Erwachsenenalter hat. Die American Academy of Pediatrics hat daher vor kurzem empfohlen, die Fernsehzeit für Kinder und Jugendliche auf eine bis maximal zwei Stunden täglich zu begrenzen.

D. Reinhardt ■

Ballaststoffe verhindern Schlaganfall

Eine Metaanalyse hat jetzt bestätigt, dass die Aufnahme von Ballaststoffen das Schlaganfallrisiko signifikant senken kann.

— Ausgewertet wurden die Ergebnisse von acht prospektiven Kohortenstudien, in denen der Zusammenhang zwischen der Ballaststoffaufnahme bei Studienbeginn und dem Risiko für neue Schlaganfälle im Langzeitverlauf untersucht wurde (insgesamt 250 000 Studienteilnehmer). Während des 8–19 Jahre dauernden Follow-ups waren 11 236 erstmalige Schlaganfälle aufgetreten. Personen mit hoher Ballaststoffaufnahme hatten ein signifikant geringeres Schlaganfallrisiko als Personen mit niedriger Aufnahme. Dabei zeigte sich eine lineare Dosis-Wirkungs-Beziehung: Mit jeder zusätzlichen Aufnahme von 7 g Ballaststoffen pro Tag wurde das Schlaganfallrisiko um 7% reduziert (Relatives Risiko: 0,93).

Das Risiko eines ischämischen Schlaganfalls war in zwei von vier Einzelstudien um 22–31% reduziert. Für hämorrhagische Schlaganfälle zeigten die Einzelstudien bei zu geringer statistischer Power keine Unterschiede.

■ **Threapleton DE et al.**
Dietary fiber intake and risk of first stroke: A systematic review and meta-analysis. Stroke 2013;44:1360–1368

© Sunny Images / fotolia.com

So kann Schlaganfallprophylaxe aussehen.

MMW Kommentar

Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass eine ballaststoffreiche Ernährung einen günstigen Einfluss auf Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus und erhöhte LDL-Cholesterinwerte hat. Die vorliegende Metaanalyse zeigt nun, dass schon eine geringe Erhöhung der täglichen Ballaststoffaufnahme langfristig einen schützenden Effekt gegen Schlaganfälle haben kann. Die Studienergebnisse knüpfen dabei an vorangehende Studien an, die gezeigt haben, dass eine gesunde Ernährungsweise mit einem hohen Anteil an Obst- und Gemüse sowie Vollkornprodukten vor Schlaganfall schützt. Hierdurch wird für die klinische Praxis erneut die hohe Bedeutung einer Beratung zu gesundem Lebensstil und insbesondere zu verschiedenen Aspekten einer gesunden Ernährung für die Primärprävention von Schlaganfällen und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen unterstrichen.

M. Busch ■