

„Healthy Buddies“

## Cooler Abspeck-Tipps vom Patenschüler

Ein Crash-Kurs in Sachen Gesundheit, den ältere Paten ihren jüngeren Schulkameraden erteilten, zeigte an kanadischen Grundschulen Wirkung: Das „Healthy Buddies“-Programm sorgte bei übergewichtigen Kids für weniger Speck um die Taille. Zehn Schulen in der Provinz Manitoba machten mit, zehn weitere dienten als Kontrollen.

Die Initiatoren machten sich das Phänomen zunutze, dass sich Kinder von Gleichaltrigen mehr sagen lassen als von Eltern oder Lehrern. Die Schüler der höheren Klassen (4 bis 6) wurden wöchentlich von entsprechend geschulten Lehrern instruiert. Die 45-minütigen Unterrichtseinheiten umfassten drei Bereiche: körperliche Aktivität, gesunde Ernährung und die Körperwahrnehmung.

Ihren „Patenkindern“ aus den jüngeren Klassen zeigten die „Buddies“ („Kumpels“) dann in jeweils halbstündigen wöchentlichen Meetings, was sie gelernt hatten. Sie machten mit ihnen Sport, brachten ihnen bei, welche Nahrungsmittel und Getränke gesund oder ungesund sind, und gaben Tipps, wie man sich gegenüber anderen behaupten kann.



© Waltraud Grubitzsch / dpa

Mehr Bewegung: Das klappt besser, wenn ein älterer Kumpel mitmacht.

Nach einem halben Jahr hatte sich zumindest einer der primären Studienendpunkte deutlich verbessert: Der Hüftspeck war in der „Healthy Buddies“-Gruppe (n = 340) deutlich geschrumpft. Die Teilnehmer der ersten bis dritten Klassen hatten im Durchschnitt 1,93 cm an der Taille verloren, die Kontrollen dagegen nur 0,15 cm. Besonders auffällig war der Effekt bei den übergewichtigen Kindern, 36% der Teilnehmer. Bei ihnen nahm der Taillenumfang um 2,9 cm ab, bei den Kontrollen dagegen um 1,69 cm zu!

Die kanadischen Wissenschaftler führen den Effekt vor allem auf die gesündere Ernährung zurück. Angeleitet von ihren „Buddies“ hatten die Kinder deutlich häufiger Obst und Gemüse gegessen und auf Süßkram und Softdrinks verzichtet. Auch in den Elternhäusern war die Botschaft wohl angekommen.

eo ■

▪ Santos RG, Durksen A, Rabbani R et al. *JAMA Pediatr* 2014; online 10. Februar; doi: 10.1001/jamapediatrics.2013.3688

Schutz vor Allergien

## Mehr Vielfalt in Babys Speiseplan

Für mehr Vielfalt auf dem Speiseplan schon im ersten Lebensjahr plädieren Forscher aus Finnland. In einer Studie hatten sie

den Effekt unterschiedlicher Ernährungsstrategien bei Babys im Alter von bis zu einem Jahr auf die spätere Entwicklung von Asthma und Allergien untersucht. Das Ergebnis: Kinder, bei denen nach sechs Monaten weniger als fünf verschiedene Nahrungsmittel auf dem Speiseplan standen, erkrankten bis zum Alter von fünf Jahren mehr als doppelt so häufig an einer allergischen Rhinitis wie Gleichaltrige, die mit einem halben Jahr schon mindestens neun Sorten Lebensmittel gegessen hatten (OR = 2,16).

Bei Einjährigen hatte eine bis dato restriktive Ernährung noch deutlichere Folgen: Bei weniger als acht Nahrungsmittelsorten (im Vergleich zu mindestens zwölf) stieg nicht nur die Rate der allergischen Rhinitiden (OR = 3,10), sondern auch die von

Wheezing-Symptomen (OR = 2,49) und atopischem Asthma (OR = 5,17).

Teilgenommen haben 3142 Kinder aus der Studie Finnish Type I Diabetes Prediction and Prevention (DIPP), einer der größten prospektiven Bevölkerungsstudien in Finnland, die Daten zur Ernährung bei Kleinkindern liefert. Die Autoren gehen davon aus, dass die Exposition gegenüber unterschiedlichen Nahrungsmittelantigenen die Toleranz des Immunsystems erhöht. Dabei, so das Resümee, komme es nicht nur darauf an, dass man frühzeitig feste Nahrung einführt, sondern auch darauf, dass der Speiseplan entsprechend vielfältig ist.

eo ■

▪ Nwaru BI et al. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology online* 27. Jan. 2014; doi: 10.1016/j.jaci.2013.12.1069



© AGphotographer / fotolia.com

Ein Stückchen Brot schadet auch den Kleinsten nicht.