



Frühstück und Znüni – Die wichtigsten Mahlzeiten am Tag

**Geschätzte Lehrpersonen, liebe Schulleiterinnen und Schulleiter,
sowie interessierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der DBF**

Das neue Schuljahr nähert sich bereits den Weihnachtsferien. Wie in früheren Jahren möchte der Schulärztliche Dienst auch in diesem Schuljahr zu verschiedenen Gesundheitsthemen informieren. Mit dem ersten Quartalsbrief wollen wir das Thema Frühstück und Znüni für Kinder und Jugendliche aufgreifen. Besonders im Zusammenhang mit einem erhöhten Körpergewicht sind die beiden Mahlzeiten von entscheidender Bedeutung. Sie bestimmen grösstenteils über das Essverhalten tagsüber.

Die Ursachen für Übergewicht und Adipositas sind multifaktoriell. Die Behauptung, Betroffene essen zu viel und seien einfach zu faul, sich zu bewegen, greift zu kurz. Mittlerweile wird Adipositas offiziell als Krankheit anerkannt. Dabei handelt es sich um eine [chronische Ernährungs- und Stoffwechselerkrankung](#) die oft mit Folgeerkrankungen vergesellschaftet ist.

Im Rahmen der Schulbesuche zeigt sich immer wieder, dass ein regelmässiger Essrhythmus bei den Schülerinnen und Schülern nicht selbstverständlich ist. Vielfach fehlt das Frühstück und/oder der Znüni. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Meistens wird morgens früh kein Hunger empfunden oder die familiären Verhältnisse sehen kein Frühstück vor. Wenn dann auch noch der Znüni ausfällt, ist der Heisshunger vorprogrammiert. Warum ist das so?

Der menschliche Körper unterliegt täglichen Blutzuckerschwankungen. Der Stoffwechsel reguliert diese Schwankungen mit Hilfe der Bauchspeicheldrüse. Diese schüttet das Hormon Insulin aus, wodurch der Blutzucker wieder stabilisiert wird. Es sind vor allem die Kohlenhydrate, welche den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen. Dabei gibt es «schnelle» und «langsame» Kohlenhydrate. Je nachdem wie schnell der «Zucker» ins Blut übergeht, steigt der Blutzuckerspiegel entsprechend schnell

und steil oder langsam und flach an. Bei einer überwiegend kohlenhydrathaltigen Ernährung aus z.B. Weissmehlprodukten, Pasta, Süssigkeiten, Süssgetränken etc., ist der Stoffwechsel grossen Blutzuckerschwankungen unterworfen. Kurzfristig ist das kein Problem. Ernährt man sich jedoch über Jahre einseitig und kohlenhydrat-lastig, dann hat dies Auswirkungen auf das Stoffwechselforgehen. Neben einer Gewichtszunahme ist mitunter die Bauchspeicheldrüse je länger je mehr überfordert, weil sie die ständigen Blutzuckerschwankungen ausgleichen muss. Dies kann zu einer sogenannten Insulinresistenz und fortgeschritten zum Diabetes mellitus Typ 2 führen. Diese Stoffwechselerkrankung ist heutzutage bereits auch bei jungen Menschen verbreitet und zählt weltweit zu den «aufstrebenden» nicht-übertragbaren Krankheiten. Man schätzt, dass allein in der Schweiz rund 500'000 Personen mit Diabetes Typ 1 oder 2 leben. Viele davon wissen es noch nicht.

Bereits kleine Anpassungen im Alltag können zu einer Verbesserung der Ernährungssituation führen. Dabei sollte ein Auge darauf geworfen werden, wann was wie und wo gegessen wird. In einer [Studie](#) konnte belegt werden, dass ein regelmässiges Frühstück Auswirkungen auf das Verhalten und die schulische Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen hat.

Vor diesem Hintergrund sind das Frühstück und auch der Znüni wichtige Mahlzeiten, die wie bereits erwähnt über das Essverhalten tagsüber und die Fähigkeit, sich in der Schule konzentrieren zu können, entscheiden. Nimmt man sich regelmässig Zeit für Frühstück und Znüni, dann ist der Blutzuckerspiegel weniger starken Schwankungen unterworfen. Eine Bedingung dazu ist aber, dass die Mahlzeiten neben *Kohlenhydraten* auch genügend *Eiweiss und Fett* enthalten. Letztere beiden helfen, Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Frühstück und Znüni sollten diese drei Makronährstoffe in einem ausgewogenen Verhältnis enthalten.

Kinder und Jugendliche brauchen ein *Frühstück* und in der grossen Pause am Vormittag ein *gesundes und leckeres Znüni*.

Ideen für das Kinderfrühstück, um gut in den Tag zu starten, gibt es [hier](#). Die abgebildeten Mengen sind Richtwerte, die an die Essgewohnheiten und den Appetit des Kindes angepasst werden können. Eine gut dargestellte Übersicht an *gesunden Znünis* findet man [hier](#). Weitere [Tipps](#) für einen ausgewogenen Znüni und Zvieri gibt es von Gesundheitsförderung Schweiz.

Mit dieser Ideenauswahl sollte es gelingen, ein ausgewogenes Frühstück und Znüni hinzukriegen. Auch Schulen und Tagesbetreuungen können hier Verantwortung übernehmen. Nicht nur die Kinder und Jugendlichen gilt es zu sensibilisieren, sondern auch die Eltern. Es ist eine wichtige Investition in die zukünftige Gesundheit aller Beteiligten. Gleichzeitig wird bei den Kindern und Jugendlichen die Konzentration im Schulunterricht gefördert und verbessert.

Abschliessend möchte der Schulärztliche Dienst darauf hinweisen, dass heutzutage vermehrt Ernährungsthemen an den Schulen behandelt werden sollten. Der Fachbereich Ernährung und Bewegung bietet dazu ein umfangreiches Angebot. Wir unterstützen gerne. Viel Freude am Ausprobieren und Experimentieren.

Weitere Links:

[Schweizerische Gesellschaft für Ernährung \(SGE\) – Ernährung im Unterricht](#)

[Swissmilk - Schule](#)

[Gesunde Znüni-Ideen](#)

[Zehn Znüni-Tipps für Kinder](#)