

# Welche Merkmale von Familienmahlzeiten hängen mit einer gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen zusammen?

## Eine Übersichtsarbeit

### Kernaussage der Übersichtsarbeit

Die Forschenden fanden sechs Merkmale von Familienmahlzeiten, die mit einer gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen zusammenhängen: das Ausschalten des Fernsehens, Eltern als Vorbild beim Essen, die Qualität des Essens, die Stimmung während der Mahlzeiten, die Beteiligung der Kinder bei der Zubereitung der Mahlzeiten und die Dauer der Mahlzeiten.

### Worum geht es?

KLARpsy-Texte bereiten Forschungsergebnisse aus der Psychologie für die Öffentlichkeit auf. Dieser KLARpsy-Text wurde von Mitarbeitenden des Leibniz-Instituts für Psychologie verfasst. Der KLARpsy-Text fasst die Übersichtsarbeit mit dem Titel „Quality Matters: A Meta-Analysis on Components of Healthy Family Meals“ zusammen. Diese Übersichtsarbeit beinhaltet eine [Metaanalyse](#). Die Übersichtsarbeit wurde 2019 veröffentlicht. Sie stammt von Mattea Dallacker und zwei weiteren Forschenden vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung und der Universität Mannheim.

### Was war das Ziel der Übersichtsarbeit?

**Hintergrund:** Häufige gemeinsame Familienmahlzeiten hängen mit einer gesunden Ernährung bei Kindern zusammen. Dazu gibt es bereits einige Forschung. Welche Merkmale von Familienmahlzeiten hierfür verantwortlich sind, ist allerdings noch unklar.

**Forschungsfrage:** Mit ihrer Übersichtsarbeit wollten die Forschenden herausfinden: Welche Merkmale von Familienmahlzeiten hängen mit einer gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen zusammen?

### Wie sind die Forschenden in der Übersichtsarbeit vorgegangen?

#### Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gesucht?

Die Forschenden suchten nach Studien zum Zusammenhang zwischen Merkmalen von Familienmahlzeiten und der Ernährung der Kinder. Die Kinder durften auch bereits Jugendliche sein. Wie gesund die Ernährung der Kinder war, wurde über die gegessenen Nahrungsmittel oder ihren BMI (Body Mass Index) beurteilt.

## Welche Studien haben die Forschenden für die Übersichtsarbeit gefunden?

Die Forschenden fanden insgesamt 50 Studien aus den Jahren 2000 bis 2019, deren Ergebnisse sie mit einer Metaanalyse zusammenfassen konnten. Insgesamt sind das Ergebnisse von 49 137 Personen. Als Merkmale der Familienmahlzeiten untersuchten diese Studien das Ausschalten des Fernsehens, Eltern als Vorbild beim Essen, die Qualität des Essens, die Stimmung während der Mahlzeiten, die Beteiligung der Heranwachsenden bei der Zubereitung der Mahlzeiten und die Dauer der Mahlzeiten. Die Studien kamen aus Amerika, Europa, Australien und China.

## Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit gemacht?

In den 50 Studien schauten die Forschenden, welche Merkmale der Familienmahlzeiten untersucht wurden. Sie prüften dann, wie stark die jeweiligen Merkmale der Mahlzeiten mit einer gesunden Ernährung der Heranwachsenden zusammenhängen.

## Was haben die Forschenden in der Übersichtsarbeit untersucht?

Die Forschenden untersuchten folgende Merkmale:

- » Merkmale der Familienmahlzeiten
  - Ausschalten des Fernsehens
  - Eltern als Vorbild beim Essen
    - ▶ Zum Beispiel: Eltern essen selbst Gemüse
  - Qualität des Essens
    - ▶ Zum Beispiel: Selbstgekochte Mahlzeiten
  - Stimmung während der Mahlzeiten
  - Beteiligung der Kinder bei der Zubereitung der Mahlzeiten
  - Dauer der Mahlzeiten
- » Merkmale gesunder Ernährung bei Kindern und Jugendlichen
  - Zum Beispiel: Obst und Gemüse essen

### Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Sollten Ihnen Begriffe in diesem Abschnitt nicht vertraut sein, finden Sie eine Erklärung im

➔ **KLARsaurus**.

## Was sind die wichtigsten Ergebnisse?

---

Kinder und Jugendliche ernährten sich gesünder, wenn...

- » das Fernsehen während der Mahlzeiten ausgeschaltet war. Die Korrelation  $r$  betrug 0.09. Das ist ein sehr kleiner Zusammenhang
- » die Eltern ein Vorbild in gesundem Essen waren. Die Korrelation  $r$  betrug 0.12. Das ist ein kleiner Zusammenhang.
- » die Qualität des Essens hoch war. Die Korrelation  $r$  betrug 0.12. Das ist ein kleiner Zusammenhang.
- » die Stimmung während der Mahlzeiten gut war. Die Korrelation  $r$  betrug 0.13. Das ist ein kleiner Zusammenhang.
- » die Heranwachsenden mit Mahlzeiten zubereiteten. Die Korrelation  $r$  betrug 0.08. Das ist ein sehr kleiner Zusammenhang.

- » die Mahlzeiten länger dauerten. Die Korrelation  $r$  betrug 0.20. Das ist ein kleiner Zusammenhang.

## Wie lassen sich die Ergebnisse bewerten?

---

### Was ist die Ursache für die Ergebnisse?

In der Übersichtsarbeit wurde für bestimmte Merkmale von Mahlzeiten eine gesündere Ernährung bei Kindern und Jugendlichen beobachtet. Wegen der Art der Studien, die berücksichtigt wurden, weiß man nur, dass es diese Zusammenhänge gibt. Man kann aber nicht sicher sagen, dass diese Merkmale der gemeinsamen Familienmahlzeiten auch die gesunde Ernährung verursachen.

### Sind die Ergebnisse durch eingeschränktes Veröffentlichen von Studien verzerrt?

- » **Worum geht es?** Eindeutige Forschungsergebnisse lassen sich leichter veröffentlichen als uneindeutige Ergebnisse. Das ist für Übersichtsarbeiten problematisch. Sie können unveröffentlichte Ergebnisse nämlich nicht berücksichtigen.
- » **Was bedeutet das für die vorliegende Übersichtsarbeit?** Die Forschenden fanden Hinweise auf solche Verzerrungen. Sie haben sich bemüht, diese Verzerrungen zu berücksichtigen. Sie nehmen deshalb an, dass die Zusammenhänge von Merkmalen der Familienmahlzeiten mit gesunder Ernährung tatsächlich ähnlich groß sind, wie in ihrer Übersichtsarbeit berechnet.

### Wie zuverlässig sind die Ergebnisse?

Die Forschenden geben zu bedenken: Die Größe der beobachteten Zusammenhänge schwankte stark zwischen den einzelnen Studien. Manche Studien fanden einen größeren, manche einen kleineren Zusammenhang. Das Ergebnis der Metaanalyse ist daher unsicher.

## Welchen Alltagsbezug sehen die Forschenden in der Übersichtsarbeit?

---

Die Forschenden schließen aus der Übersichtsarbeit, dass Kinder sich nicht automatisch gesünder ernähren nur, weil die Familie zusammen isst. Wichtig ist, wie die gemeinsamen Mahlzeiten aussehen. Dass die beobachteten Zusammenhänge eher klein sind, sei bei Studien zu Ernährungsverhalten üblich. Trotzdem können auch kleine Zusammenhänge für das Gesundheitssystem von großer Bedeutung sein, etwa durch die Vermeidung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht. Die Forschenden räumen aber ein, dass es natürlich noch weitere Bedingungen für eine gesunde Ernährung und Familienmahlzeiten gibt, die nicht untersucht werden konnten: Zum Beispiel, wieviel Geld und Zeit die Familien dafür haben.

## Was ist noch zu beachten?

---

### Wer hat die Übersichtsarbeit finanziert?

In der Übersichtsarbeit können keine Angaben dazu gefunden werden, wie diese finanziert wurde.

### Berichten die Forschenden in der Übersichtsarbeit eigene Interessenkonflikte?

Die Forschenden berichten, dass keine Interessenkonflikte bei ihnen vorliegen.

### Referenz und Link zur Übersichtsarbeit

Dallacker, M., Hertwig, R., & Mata, J. (2019). Quality matters: A meta-analysis on components of healthy family meals. *Health Psychology*, 38(12), 1137–1149.

➔ <https://doi.org/10.1037/hea0000801>

### Hinweis der KLARpsy-Autor:innen

Als KLARpsy-Autor:innen fassen wir eine bereits vorhandene Übersichtsarbeit zusammen. Wir haben diese Übersichtsarbeit nicht selbst durchgeführt. Die Aussagen der Autor:innen der Übersichtsarbeit haben wir in allgemeinverständliche Sprache übersetzt. Wir überprüfen nicht, ob diese Aussagen wissenschaftlich korrekt sind. Wir überprüfen nicht, wie gut die Übersichtsarbeit durchgeführt wurde. Wir prüfen auch nicht, ob die Ergebnisse der Übersichtsarbeit bereits veraltet sind. Wir versuchen außerdem, auf Fachbegriffe zu verzichten. Manchmal ist es jedoch sinnvoll, einen Fachbegriff beizubehalten. Eine Erklärung dieser Fachbegriffe ist im ➔ **KLARsaurus** zu finden.

### Gut zu wissen

Dieser KLARpsy-Text fasst eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse zusammen. Forschende, die eine Übersichtsarbeit machen, suchen zuerst alle Studien, die einer bestimmten Frage nachgehen, zum Beispiel: „Wie gut hilft eine bestimmte Psychotherapie?“. Die Ergebnisse dieser einzelnen Studien können dann in einer Metaanalyse zusammengefasst werden.

#### Warum macht man das? Eine Übersichtsarbeit mit Metaanalyse hat zwei Ziele:

1. Die Übersichtsarbeit gibt einen Überblick über möglichst alle Studien, die eine bestimmte Frage schon untersucht haben. Sie beschreibt, wer bereits zu einer Frage geforscht hat und was die einzelnen Studien herausgefunden haben. Zum Beispiel, ob und wie gut die Psychotherapie jeweils geholfen hat.
2. Mit der Metaanalyse berechnen die Forschenden außerdem Werte, die die Einzelergebnisse aller Studien zusammenfassen. Die Ergebnisse einer Metaanalyse sind also „Gesamtergebnisse“ über die einzelnen Studien hinweg. Es ist dabei wichtig, dass die gefundenen Studien zu einem Thema ziemlich ähnlich sind. Wenn sich die einzelnen Studien sehr unterscheiden, werden die Ergebnisse der Metaanalyse ungenau. Ein in einer Metaanalyse berechnetes Ergebnis liefert den Forschenden eine Antwort auf die anfangs gestellte Frage. Diese kann zum Beispiel lauten: „Über alle Studien hinweg hilft die Psychotherapie sehr gut.“. Das zugehörige Ergebnis einer Metaanalyse hat eine viel höhere Aussagekraft als die Einzelergebnisse der gefundenen Studien.

#### Mehr Informationen gibt es in unseren Erklärungsvideos

➔ Was ist eine Metaanalyse?