

Europaweite Unterschriftenaktion: „Nimm Dir Zeit fürs Frühstück!“

Das Frühstück: die wichtigste Mahlzeit des Tages – aber allzu oft im hektischen Alltag übergangen

In Europa ist der Alltag von Familien häufig hektisch – Beruf, lange Wege zur Arbeit und private Verpflichtungen lassen nur wenig Zeit für gemeinsame Mahlzeiten, Ernährungsthemen und körperliche Bewegung.

Von der einzelnen Familie bis hin zur Gesellschaft insgesamt beginnen wir die Folgen dieses Wandels zu realisieren. Während die Europäer insgesamt eine höhere Lebenserwartung haben, steigen nicht-übertragbare Krankheiten – und so wachsen auch die gesundheitlichen Ungleichheiten zwischen den einzelnen Mitgliedstaaten.

Eine der einfachsten und kostengünstigsten Lösungen, Gesundheit und Wohlbefinden der Europäer zu verbessern, ist das tägliche Frühstück. Neben dem allgemeinen Einfluss auf das Wohlbefinden, zeigen Studien, dass das Frühstück dazu beiträgt, dass sich die Qualität der täglichen Ernährung erhöht, der Stoffwechsel in Balance bleibt und die geistige Leistung über den gesamten Tag verbessert wird. Diese Vorteile haben sowohl kurz- wie langfristige positive Effekte auf die Gesundheit. Das tägliche Frühstück geht einher mit einer insgesamt gesunden Lebensweise, wohingegen das Auslassen des Frühstücks negative Zusammenhänge mit ungesundem Lebensstil hat¹.

Zu frühstücken kann ein einfacher Weg sein, die tägliche Ernährung zu verbessern, gesündere Essgewohnheiten zu entwickeln und präventiv gegen gesundheitliche Ungleichheiten zu handeln.

Die von der Weltgesundheitsorganisation WHO gesammelten Daten zeigen, dass das Auslassen der Frühstücksmahlzeit inzwischen unter Kindern und Jugendlichen weit verbreitet ist². In einigen EU-Staaten (Griechenland, Malta, Österreich, Rumänien, Slowakei, Slowenien, Tschechische Republik, Ungarn) frühstücken etwa nur die Hälfte aller Kinder; und in Europa insgesamt ist das Nicht-Frühstücken unter Jugendlichen, vor allem unter Mädchen, sowie unter älteren Heranwachsenden und in sozial schwächeren Familien verbreitet³.

Trotz des offensichtlichen gesundheitlichen Nutzens eines regelmäßigen Frühstücks vor Arbeit und Schule wird in zu wenigen EU-Staaten der Frühstücksmahlzeit ausreichende Bedeutung beigemessen. Während in allen EU-Mitgliedstaaten Programme zum regelmäßigen Verzehr von Obst und Gemüse laufen, stellt das Frühstück in einigen wenigen EU-Ländern nur einen untergeordneten Teil in Ernährungsprogrammen dar, und in vielen Ländern wird auf die Morgenmahlzeit gar nicht eingegangen.

Daher haben die Mitglieder der „Breakfast is Best“-Kampagne⁴ 2012 den Europäischen Tag des Frühstücks ins Leben gerufen. Er soll die Aufmerksamkeit auf die Vorteile des Frühstücks lenken, und dies in ganz Europa, unterstützt von Maßnahmen in den einzelnen Ländern.

¹ Vereecken C. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study Int J. Public Health 54 (2009) S180-S190

² Für die WHO zusammengestellte Daten aus der Studie „Health Behaviour of School Age Children survey“ – 2006. Ein weiterer neuer Datensatz wurde im Frühjahr 2012 veröffentlicht.

³ Vereecken C. Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlates in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study Int J. Public Health 54 (2009) S180-S190

⁴ Gruppe mehrerer europäischer Verbände: European Association of Teachers, AEDE (Europäischer Lehrerverband), European Federation of the Associations of Dietitians, EFAD (Europäischer Verband der Diätassistenten), Club Européen des Diététiciens de l'Enfance, CEDE (Europäischer Club der Kinder-Ernährungsberater) and European Medical Association, EMA (Europäischer Ärzteverband) sowie European Breakfast Cereal Association, CEEREAL (Europäischer Verband der Cerealienhersteller). „Breakfast is Best“ ist eine auf wissenschaftlicher Basis aufgebaute Kampagne, deren Kernbotschaft die gesundheitlichen Vorteile des Frühstückens darstellen.

Die Initiatoren der „Breakfast is Best“-Kampagne und zahlreiche Unterstützer rufen die politischen Verantwortlichen in den EU-Staaten dazu auf, die Frühstücksmahlzeit als Kernstück in ihre öffentlichen Gesundheitsprogramme und Kampagnen aufzunehmen. Sie wollen alle Europäer dazu motivieren, sich **Zeit für das Frühstück** zu nehmen, als einen bedeutsamen aber umsetzbaren Schritt zu einem gesünderen Lebensstil.

Nimm Dir Zeit fürs Frühstück!

Machen Sie mit bei unserer Unterschriftenaktion! Mit Ihrer Unterschrift schließen Sie sich anderen EU-Bürgern, Nicht-Regierungs-Organisationen und Meinungsbildnern in ganz Europa an, die alle den Aufruf „**Nimm Dir Zeit fürs Frühstück!**“ unterstützen. Sie drücken damit auch Ihre Bereitschaft aus, die Botschaft über die gesundheitlichen Vorteile des Frühstückens nach außen zu vertreten - auf lokaler, nationaler und europäischer Ebene.

Mit Ihrer Unterschrift bekennen Sie sich zu folgenden Aussagen:

- Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.
- Mein persönliches Ziel ist es, mir jeden Tag Zeit für das Frühstück zu nehmen.
- Ich bin bereit, Botschafter für das Frühstück zu werden - in der Familie, im beruflichen Umfeld, unter Freunden.

Als Einzelner, als Gruppe oder Organisation unterstützen Sie mit Ihrer Unterschrift darüber hinaus die folgenden Ziele auf europäischer und nationaler Ebene:

- Langfristig soll erreicht werden, dass bis zum Jahr 2020 alle EU-Staaten die Bedeutung der Frühstücksmahlzeit in ihren Ernährungsrichtlinien berücksichtigen und den Frühstückskonsum als einen Schlüsselindikator für die Gesundheit statistisch erheben.
- Die Empfehlung „Jeden Tag frühstücken“ soll in alle Standard-Ernährungsregeln integriert und die Bedeutung des Frühstücks in Schullehrpläne sowie in die betriebliche Gesundheitsförderung aufgenommen werden.
- „Gesundheit 2020“, das gesundheitspolitische Programm des WHO-Regionalbüros für Europa, und die Maßnahmen der EU zum „Abbau gesundheitlicher Ungleichheiten“ sollen die Bedeutung des Frühstücks für die langfristige Gesundheitsförderung hervorheben.