

Familienmahlzeiten fördern emotionale Stabilität von Teenagern

von IMABE
17/04/2013 - 09:32



Regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten können die psychische Gesundheit bei Teenagern signifikant verbessern, unabhängig davon, ob sie gerne mit ihren Eltern reden oder nicht. Das ist das Ergebnis einer jüngst im Journal of Adolescent Health (2013; 52: 433-438) publizierten Studie. Die Untersuchung zeigte, dass Jugendliche, die gemeinsame Familienmahlzeiten hatten, ein stärkeres Vertrauen entwickelten und emotional stabiler waren als jene ohne gemeinsames Essen.

IMABE

Die Forscher untersuchten den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit von Familienessen und der psychischen Gesundheit unter 26.069 kanadischen Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren.

„Je häufiger die Familienmahlzeiten waren, desto seltener gab es emotionale und Verhaltensprobleme und desto größer waren emotionales Wohlbefinden, Vertrauen, Hilfsbereitschaft anderen gegenüber und die Lebenszufriedenheit“, fasst Studienleiter Frank Elgar vom Institut für Gesundheits- und Sozialpolitik der McGill University in Montreal/Kanada die Studienergebnisse zusammen.

Dieser Effekt war unabhängig von Geschlecht, Alter und sozioökonomischem Status.

Die Studie Canadian Health Behaviour in School-Aged Children war Teil einer weltweiten Kooperation von insgesamt 43 Ländern, die von der WHO durchgeführt wurde. Familienmahlzeiten haben offenbar eine Schlüsselfunktion bei der Interaktion in der Familie und bieten Eltern eine wichtige Möglichkeit, ihren Kindern ein gesundheitsbewusstes Verhalten beizubringen.

Außerdem sind diese Zeiten für Teenager eine gute Gelegenheit, ihre Probleme zur Sprache zu bringen, und können auch dazu dienen, ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit und Wertschätzung zu geben – wichtige Voraussetzungen für psychisches Wohlbefinden.

Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass Familienmahlzeiten positive Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern haben: So bieten regelmäßige Familienmahlzeiten einen Schutzfaktor gegen Essstörungen (vgl. 2008, Studie: Gemeinsame Mahlzeiten stärken gesundes Essverhalten) und beugen Übergewicht und mangelhafter Ernährung vor (vgl. Pediatrics 2011, DOI: 10.1542/peds.2010-1440 [1] bzw. Science ORF, online 14. 7. 2011 [2]).

<http://www.erziehungstrends.de/Familienmahlzeiten>

Links:

[1] <http://www.imabe.org/index.php?id=874>

[2] <http://science.orf.at/stories/1685305/>

© 2005-2006 Stiftung Freie Schulen Berlin-Brandenburg
