

Bereits Kleinkinder essen zu süß und ungesund

geschrieben von Redakteur | September 9, 2024



Ergebnisse der KIESEL-Studie zu Kinderernährung

Zu viele Süßigkeiten und Softdrinks, zu wenig Gemüse: Bei Kindern bis fünf Jahren übersteigt der Verzehr ungesunder Lebensmittel die empfohlene tägliche Höchstmenge um mehr als das Doppelte. Gleichzeitig essen Mädchen und Jungen in diesem Alter zu wenig gesunde Lebensmittel, vor allem Gemüse. Das zeigt eine aktuelle Auswertung von Studiendaten am Max Rubner-Institut (MRI), die im Juli in der Fachzeitschrift „Frontiers in Nutrition“ veröffentlicht wurde. Auch bei anderen Lebensmittelgruppen und einigen Nährstoffen fanden die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zum Teil deutliche Abweichungen von den Empfehlungen für Kinder.

Frühe Essgewohnheiten sind prägend für das Leben

„Die Ernährung in den ersten Lebensjahren bildet das Fundament für die kindliche Entwicklung und Gesundheit und ist prägend für spätere Essgewohnheiten“, sagt Prof. Dr. Regina Ensenaer,

Leiterin des Instituts für Kinderernährung am MRI und Seniorautorin des Fachbeitrags. Trotz dieser Bedeutung sind noch viele Fragen zur Ernährung von Kindern offen. In der Kinder-Ernährungsstudie zur Erfassung des Lebensmittelverzehrs (KiESEL) wurden deshalb im Zeitraum von 2014 bis 2017 detaillierte Daten zur Ernährung von Klein- und Vorschulkindern erhoben. Das Projekt wurde federführend vom Bundesinstitut für Risikobewertung durchgeführt und wird am MRI vertieft ausgewertet.

890 Kinder im von einem bis fünf Jahren beobachtet

Am MRI sind nun die Analysen der KiESEL-Daten zum Lebensmittelverzehr und zur Energie- und Nährstoffzufuhr von 890 Kindern im Alter von einem bis fünf Jahren abgeschlossen. Berechnet wurde die durchschnittliche Energie- und Nährstoffzufuhr dabei aus den Angaben der Eltern, die im Rahmen der Studie an vier Tagen alle vom Kind verzehrten Lebensmittel und Getränke protokolliert hatten. Anschließend verglichen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Ergebnisse mit den Verzehrsempfehlungen (Optimierte Mischkost für Kinder und Jugendliche) sowie den Referenzwerten für die Energie- und Nährstoffzufuhr für die untersuchten Altersgruppen.

Zu viele Süßigkeiten, zu wenig Gemüse

Ungünstige Lebensmittel, darunter Süßigkeiten und Softdrinks, machen bei Mädchen und Jungen von einem bis fünf Jahren im Mittel zwischen 25 und 36 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus (statt maximal zehn Prozent). Mehr als die Hälfte der Kinder überschritt außerdem die empfohlene Menge an Fleisch. Hingegen war der Gemüsekonsum bei allen Kindern zu niedrig und

auch der Verzehr von Milch und Milchprodukten lag unter den Empfehlungen. Die Daten zeigen, dass Vorschulkinder mehr ungünstige Lebensmittel verzehren als Kleinkinder, und Jungen ungesünder essen als Mädchen. In der Studie zeichneten sich ungünstige Gewohnheiten bereits im Alter von zwei Jahren ab und wurden mit drei Jahren noch deutlicher.

Zu wenig Vitamin D und Jod

Die mittlere Energie- und Nährstoffzufuhr entspricht sowohl bei Klein- als auch Vorschulkindern größtenteils den Empfehlungen. Eine zu niedrige Zufuhr stellten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in einer vorangegangenen Analyse jedoch für Vitamin D und Jod fest. Bei Kleinkindern ist zusätzlich die Eisenzufuhr und bei Vorschulkindern die Kalziumzufuhr zu gering. Gesättigte Fettsäuren, Zucker und Proteine nehmen sie hingegen zu viel zu sich. „Es besteht Forschungsbedarf bei der Frage, ob die routinemäßige Vitamin-D-Supplementierung über das Säuglingsalter hinaus verlängert werden sollte“, sagt Dr. Stefan Storcksdieck genannt Bonsmann, kommissarischer Leiter des Instituts für Ernährungsverhalten am MRI und Co-Autor des Fachbeitrags. „Außerdem würde die Verwendung von Jodsalz anstelle von nicht-jodiertem Speisesalz zu einer verbesserten Jodzufuhr beitragen. Dies ist eine wichtige Information, nicht nur für die Eltern, sondern auch für die Lebensmittelindustrie.“

Prävention ernährungsmittbedingter Erkrankungen

Insgesamt zeigen die Ergebnisse, dass sich ein ungünstiges Ernährungsverhalten bereits in einem sehr jungen Alter ausbilden kann. Es gibt Hinweise, dass gerade diese Zeit entscheidend für die Prävention ernährungsmittbedingter Erkrankungen ist. Deshalb sind Maßnahmen zur Förderung einer

gesunden Ernährung und zur Reduzierung des Konsums ungesunder Lebensmittel in den ersten Lebensjahren von großer Bedeutung.

Weiterführende Informationen

- Wissenschaftliche Artikel zur KiESEL-Studie in der Fachzeitschrift „Frontiers in Nutrition“: Ergebnisse zum Lebensmittelverzehr und zur Energiezufuhr (vom 01.07.2024)
www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1335934
- Ergebnisse zur Nährstoffzufuhr (vom 23.01.2024) www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2023.1302323
- KiESEL-Studie auf der Website des Bundesinstituts für Risikobewertung:
www.bfr.bund.de/de/kiesel-studie.html
- Konzept der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche in Deutschland (erschienen in: Aktuelle Ernährungsmedizin 42: 304-315, 2017)
www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-116499

Quelle: Dr. Iris Lehmann, Max Rubner Institut