

## **Nicht nur das Was, das Wie ist wichtig!**

Journalistische Bearbeitung von Informationen aus Expertise „Hintergrundinformationen zur gesunden Ernährung in Familien mit kleinen Kindern“ des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund – Die vollständige Expertise im Auftrag der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. finden Sie unter [http://www.weltgesundheitstag.de/2005workshop\\_downloadtext.html](http://www.weltgesundheitstag.de/2005workshop_downloadtext.html).

Die landläufige Meinung: Gesunde Ernährung hat die Aufgabe, ausreichend Energie und Nährstoffe zu liefern, um den physiologischen Bedarf zu decken. Doch angesichts der Prognose, dass die heutige Generation aufgrund von Fettleibigkeit die erste sein wird, die eine geringere Lebenserwartung hat als ihre Eltern, muss man umdenken. Nicht nur *was* Kinder essen, ist ausschlaggebend, sondern auch *wie* sie essen. Wie ist ihr Ernährungsverhalten? Wie werden ihre Mahlzeiten gestaltet – als soziales Ereignis im Rahmen ihrer Familie oder lediglich als Herunterschlingen von Nahrung? Und wie oft essen sie am Tag? Das sind die zentralen Fragen, die beantwortet werden müssen. Sicher ist, dass das Ernährungsverhalten wesentlich im Säuglings- und Kleinkindalter geprägt wird. Nur – den Eltern ist dies kaum bewusst. Aufklärung ist also zwingend notwendig!

### **Das Paradoxon industrieller Kindernahrung.**

Die Industrie bringt immer mehr Lebensmittel und Supplemente auf den Markt, die sie mit isolierten Nährstoffen anreichert. Doch der tägliche Nährstoffbedarf lässt sich zu hundert Prozent mit herkömmlichen, nährstoffreichen Lebensmitteln decken. Konklusion: Warum werden Lebensmitteln isolierte Substanzen beigemischt, wenn die notwendigen Nährstoffe in herkömmlichen Lebensmitteln bereits vorhanden sind? Und das in natürlicher Form? Eine Antwort könnte sein: werbewirksame Slogans wie „mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen“ auf der Verpackung signalisieren Gesundheit und animieren so zum Kauf.

### **Praktische Lebenshilfe für Eltern.**

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund (FKE) hat wissenschaftlich fundierte Konzepte für die Ernährung von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen entwickelt, die Eltern im Alltag mühelos umsetzen können:

### **Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr**

- Ausschließliches Stillen oder Säuglingsmilchnahrung in den ersten 6 Lebensmonaten; danach
- schrittweise Einführung von Beikost ab dem 5.-7. Monat, beginnend mit einem Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, gefolgt in monatlichen Abständen von einem Milch-Getreide-Brei und einem Getreide-Obst-Brei;
- ab etwa dem 10. Lebensmonat Übergang zur Familienkost.

### **„optimiX“ – optimierte Mischkost für Kinder und Jugendliche.**

optimiX ist ein Konzept für präventivmedizinische Ernährung, basierend auf diesem Speiseplan:

- Reichlich pflanzliche Lebensmittel und Getränke ( $\geq 75$  % der Nahrungsmenge),
- mäßig tierische Lebensmittel (20 %),
- sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel ( $\leq 5$  %).

### **Wie süß: Industrielles für Kleinkinder.**

Im Handel dominieren süße Milchmischgetränke, deren Zusammensetzung nicht immer der Empfehlung der Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin entspricht. Daneben werden immer mehr Kleinkinder-Menüs als Convenience-Produkte angeboten. Sie bestehen meist aus Fleisch, Nudeln bzw. Reis und Gemüse.

In 18 % der Kleinkinderlebensmittel, überwiegend Getränken, finden sich Aromen. Wie soll dann ein Kind den unverfälschten, natürlichen Geschmack eines Lebensmittels kennen und lieben lernen?

29 % der Produkte enthalten Zusatzstoffe. Insgesamt sind 41 % der Kleinkinder-lebensmittel angereichert, obwohl dies – wie bereits gesagt – wenig Sinn macht.

### **Stillen contra Heißhunger!**

Primärprävention – die richtige Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern – soll Krankheiten vermeiden, bevor sie entstehen. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang das Stillen. Epidemiologische Studien berichten, dass Stillen einem Übergewicht des Kindes im späteren Alter wirkungsvoll vorbeugt.

### **Gesundes Ernährungsverhalten wird pränatal geprägt.**

Der Geschmackssinn ist etwa ab dem siebten, der Geruchssinn ab dem achten vorgeburtlichen Monat funktionsfähig. Der Fötus „schmeckt“ folglich schon im Mutterleib die mütterliche Ernährung, denn deren Aromen werden in das Fruchtwasser übertragen.

Vorläufige Fassung vom 07.11.2005, MG

Ungewohnte Aromen wirken später auch stimulierend auf das Stillverhalten. Diese ersten Geschmackserfahrungen prägen das Kind.

### **„Das mag ich nicht“.**

Viele Speisen, die ein Kind anfangs ablehnt, akzeptiert es später – vorausgesetzt, es hat ausreichend Gelegenheit, sie öfter zu probieren. Eltern sollten daher solche Gerichte wiederholt anbieten. Dann lernt das Kind die geschmackliche Vielfalt gesunder Kost kennen und mögen!

### **Wie viel sollte ein Kind essen?**

Diese Frage beantwortet am besten das Kind selbst. Besonders jüngere Kinder können ihre Verzehrmenge dem Energiegehalt ihrer Speisen anpassen und so ihre Tagesenergiezufuhr weitgehend konstant halten.

### **Essen – ein Erlebnis!**

Für Kleinkinder ist die Mahlzeit ein soziales Erlebnis. Und die Erwachsenen haben dabei Vorbildcharakter. So wird vermutet, dass die Vorliebe von Jungen für Fleisch und die von Mädchen für Obst und Gemüse die Muster von Vater und Mutter widerspiegelt.

### **Vorbeugen statt Heilen!**

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist ein zunehmendes Problem unserer Gesellschaft. Im Säuglings- und Kleinkindalter haben wir die Möglichkeit, das Ernährungsverhalten in die richtige Richtung zu lenken, statt später durch aufwändige Interventionsprogramme zu versuchen, ein krankmachendes Verhalten zu korrigieren.

Volker Klein/pr.nrw