

Im Überblick: Fakten zur Ernährung von Kindern in Deutschland

Journalistische Bearbeitung von Informationen aus der Expertise „Hintergrundinformationen zur gesunden Ernährung in Familien mit kleinen Kindern“ des Instituts für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen -
Die vollständige Expertise im Auftrag der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. finden Sie unter http://www.weltgesundheitstag.de/2005workshop_downloadtext.html.

Der gesellschaftliche Wandel hierzulande hat nicht zuletzt das Essverhalten, vor allem von Kindern und Jugendlichen, gravierend verändert. Nicht Hunger und Mangelernährung, wie in vergangenen Zeiten und heutzutage leider immer noch in Drittweltländern, sind das Problem. Falsche Ernährung – zu viel, zu fett, zu süß – ist in Deutschland bei Kindern weit verbreitet, und das mit fatalen Folgen: Erkrankungen des Herzkreislaufsystems, Diabetes und Übergewicht nehmen zu. In 40 Jahren, so die alarmierende Prognose, wird jeder zweite Erwachsene unter Fettleibigkeit leiden.

Was heißt eigentlich gesund?

Wissenschaft und Forschung haben zum Thema gesunde Ernährung unmissverständliche Empfehlungen ausgesprochen: vermehrt Obst, Gemüse sowie Getreide- und Kartoffelprodukte, regelmäßiger Fischkonsum und ausreichende Flüssigkeitszufuhr. In Maßen Eier, Milch, Fleisch, Wurst- und Milchprodukte. Fette, fettreiche Lebensmittel, Zucker und Salz hingegen sind weitestgehend zu vermeiden. Bei der Menüzusammenstellung ist auf Vielseitigkeit der Lebensmittel zu achten. Nicht zuletzt sollte man die Mahlzeiten schonend zubereiten und sich fürs Essen Zeit nehmen.

Ideal und Wirklichkeit.

Wie oft sollten Kinder essen? Optimix – das Konzept gesunder Ernährung des Dortmunder Forschungsinstituts für Kinderernährung FKE, empfiehlt: drei Hauptmahlzeiten, unterschieden in zwei Brotmahlzeiten und eine warme Mahlzeit, sowie zusätzlich das Pausenbrot und eine Nachmittagsmahlzeit. Macht zusammen fünf Mahlzeiten. Dabei sollte man auf Fertig- und Diätprodukte verzichten. Sie sind einer gesunden Ernährung nur wenig

zutraglich. Einer – wenn auch nicht repräsentativen – Studie zufolge sieht die Realität wohl ganz anders aus: Lediglich 14% der Kinder nahmen die empfohlenen fünf Mahlzeiten ein. 80% hingegen bekamen sechs und mehr Mahlzeiten am Tag vorgesetzt! Wenn es dann noch an entsprechender Bewegung und Sport mangelt, ist die Fettleibigkeit vorprogrammiert.

Nachhaltige Ernährung? Hauptsache, es schmeckt!

Experten empfehlen eine nachhaltige Vollwert-Ernährung, stoßen dabei aber auf wenig Gegenliebe. Eine nicht-repräsentative Erhebung lässt die Vermutung zu, dass für einen Großteil der Befragten die Herkunft der Lebensmittel oder biologischer Anbau kaum eine Rolle spielen. Konkret: 71 % fanden den Geschmack sehr wichtig, hingegen nur 9 % einen biologischen Anbau. Hier mangelt es offensichtlich an einem – in des Wortes Bedeutung – gesunden Bewusstsein.

Vom Kiosk zur Pommesbude.

Bei Müttern schmeckt es immer noch am besten? Die Wirklichkeit sieht ganz anders aus. Eine Studie des Instituts für Jugendforschung berichtet: Immer mehr Kinder essen außer Haus, bevorzugen Bäckereien, Kioske sowie Fastfood-Anbieter. McDonalds ist dabei absoluter Favorit. Nicht zuletzt eine Folge von Zeitgeist, Gruppenzwang, Beeinflussung durch die Medien sowie ein zielgruppenorientiertes Marketing der Fastfood-Ketten.

Arm = ungesund?

Was wie ein Vorurteil klingt, scheint sich zu bestätigen: Familien mit geringerem Einkommen, so das Ergebnis nicht-repräsentativer Erhebungen, ernähren sich anders als Familien mit höherem. Das liegt nicht nur an ihrer finanziellen Situation, sondern offenbar auch an Unwissenheit. Lebensmittel werden vorwiegend über den Preis ausgesucht. Brot, Kartoffeln, Teigwaren, Wurst und Fleisch stehen auf dem Einkaufszettel ganz oben, auf Obst, Gemüse und Milch wird häufig verzichtet. Hier herrscht erhöhter Aufklärungsbedarf!

Kinder in die Küche!

Ein weit verbreiteter Fehler: Eltern binden offenbar ihre Kinder zu selten ein, wenn es ums Kochen und Essen geht. Kinder sollten mitbestimmen, was auf den Tisch kommt und beim Kochen mitmachen. So finden sie einen nahezu spielerischen Zugang zu ihrer Ernährung, es macht ganz einfach Spaß und fördert gleichzeitig die wichtige soziale Interaktion innerhalb der Familie. Nicht zuletzt sollten die Kinder selber entscheiden, wie viel sie essen. Dies ist gleichermaßen für den Hunger-Sättigungs-Mechanismus wichtig wie auch für das individuelle Essverhalten.

Konzepte und Initiativen.

Um eine gesunde Ernährung von Kindern möglichst flächendeckend zu erreichen, braucht es entsprechende Konzepte. Hierzu gibt es bereits eine Vielzahl von Initiativen. Sie bieten neben aktiver Projektarbeit auch Materialien zur gesunden Ernährung an, die sich unmittelbar an Kinder, Pädagogen, Eltern und Multiplikatoren in der Ernährungsversorgung richten. Sie beinhalten u. a. Informationen zu Lebensmitteln und Ernährung, aber auch eine praktische pädagogische Handhabe, beispielsweise für den Schulunterricht.

Wissen durch Information.

Ausreichendes Wissen um eine gesunde Ernährung wirkt sich positiv auf das Essverhalten aus. Deshalb ist eine entsprechende Ernährungsinformation und Ernährungsaufklärung zwingend nötig. Und die sollte bereits in der Schule beginnen. Die Schule als Sozialisierungsinstanz bietet die Möglichkeit, Ernährungsbildung konkret zu praktizieren, zum Beispiel als Unterrichtsfach.

Verantwortung übernehmen!

Es wäre jedoch zu kurz gegriffen, die Verantwortung für eine gesunde Ernährung allein den Eltern oder gar den Kindern zuzuschreiben. Vielmehr sind Politik und Wirtschaft in die Pflicht zu nehmen: Zum Beispiel bei der Verabschiedung des Präventionsgesetzes. Auch Industrie, Handel und Gastronomie sind aufgerufen, bei der Umsetzung gesunder Ernährung zu kooperieren. Die Forderung: mehr ökologische und fair gehandelte Lebensmittel – weniger ernährungsphysiologisch zweifelhafte Convenience-Produkte. Dies gilt insbesondere für den Außerhausverzehr, die Fastfood-Ketten.

Volker Klein/pr.nrw