



Experten-Workshop
"Gesund essen und trinken - wichtig von Anfang an"
10.11.2005, Berlin im Rahmen des Weltgesundheitstages 2005

Gesunde Familiernahrung: wie kann sie gefördert werden ?

PD Dr. Mathilde Kersting

Etwa ab dem Alter von 10 Monaten ist die ernährungsphysiologische, neuromotorische und soziale Entwicklung bei Kindern so weit fortgeschritten, dass sie mehr und mehr an der Ernährung der Familie teilnehmen können.

Für die Ernährung im Säuglings- und Kindesalter wurden am Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) praktische, lebensmittel- und mahlzeitenbezogene Konzepte entwickelt, die eine Nährstoffzufuhr entsprechend den wissenschaftlichen, präventiven Empfehlungen ermöglichen: der „Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr“ und die „Optimierte Mischkost optimiX“, die sich gleichzeitig für die Familiernahrung eignet. Geschmackspräferenzen werden durch Erfahrungen in der frühen Kindheit unter Umständen langfristig geprägt. Deshalb kommt der Lebensmittelwahl in dieser Phase über deren Nährstofffunktion hinaus noch eine weitere präventive Funktion zu.

Die DONALD Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) des FKE zeigt, dass die Ernährung bei Säuglingen und Kleinkindern in der Praxis eher den Empfehlungen entspricht als die Ernährung bei älteren Kindern, die am Familienessen teilnehmen. Das bedeutet, dass eine Verbesserung der heute üblichen Familiernahrung ein wesentlicher Schritt dahin ist, Kinder von vornherein an eine gesunde Ernährung zu gewöhnen.

Dem sozialen Umfeld der Essenseinnahme wird bei der Entwicklung des Ernährungsverhaltens besondere Bedeutung zugemessen. Mit der Teilnahme der Kinder an der Familiernahrung werden die Mahlzeiten zu einem sozialen Erlebnis. Dabei fungieren vor allem die Eltern, aber auch Geschwister oder andere Kinder, als Vorbild. Familienmahlzeiten sind auch eine gute Gelegenheit, Essensgewohnheiten und Traditionen weiterzugeben.

Auch durch ihren Stil der Ernährungserziehung üben Eltern einen unmittelbaren und längerfristigen Einfluss auf das Essverhalten der Kinder aus. Rigide Ernährungserziehung erschwert eine normale Hunger-Sättigungsregulation und erhöht das Risiko für Überernährung. Eltern sollten den Kindern gesunde Mahlzeiten anbieten. Den Kindern bleibt es überlassen, wie viel sie davon essen..

Im Säuglings- und Kleinkindalter ist es noch leicht, das Ernährungsverhalten positiv zu lenken. Diese Chancen zu nutzen ist wirksamer als später durch aufwändige, leider meist erfolglose Interventionsprogramme zu versuchen, ungünstiges Verhalten zu korrigieren.

Weiterführende Literatur

Kersting M, Alexy U, Rothmann N (2003) Fakten zur Kinderernährung. Hans Marseille Verlag, München

PD Dr. Mathilde Kersting

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Heinstück 11, 44225 Dortmund,

Tel.: 0231-79221018, E-Mail: Kerstin@fke-do.de

www.fke-do.de