

Ernährungskonzepte und Realität

Von Dr. troph. Mathilde Kersting

Eine gesunde Ernährung von Kindheit an kann wesentlich zur lebenslangen Gesundheitsförderung und zur Prävention der ernährungsmitbedingten Zivilisationskrankheiten beitragen. Für eine wirkungsvolle Ernährungsberatung, z. B. im Arztgespräch mit Eltern und Kindern, ist es von Vorteil, wenn praktische Wege zu einer gesundheitsförderlichen Ernährung der Kinder und Jugendlichen aufgezeigt werden können. Die Arbeiten des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund (FKE) sollen hierbei behilflich sein.

Das vom FKE entwickelte Präventionskonzept der Optimierten Mischkost optimiX vereinigt wissenschaftliche Kriterien (Deckung des Nährstoffbedarfs, Prävention) mit praktischen Anforderungen (Mahlzeitengewohnheiten, Geschmacksvorlieben von Kindern, Preiswürdigkeit) in einer einzigen Kostform für Kinder, Jugendliche und Familien. Die Lebensmittelauswahl orientiert sich an drei einfachen Leitlinien: Getränke und pflanzliche Lebensmittel sollen reichlich, tierische Lebensmittel mäßig, fettreiche Lebensmittel sparsam verwendet werden. Lebensmittel mit hohen Nährstoffdichten werden empfohlen, Lebensmittel mit niedrigen Nährstoffdichten, wie Süßigkeiten und Gebäck, werden in mäßigen Mengen geduldet. Verbotene Lebensmittel kennt die Optimierte Mischkost nicht.

Die Ernährungspraxis von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen wird vom FKE seit 1985 in der DONALD Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study) untersucht. Im Gegensatz zu den Besorgnissen vieler Eltern ist die Versorgung der Kinder mit Vitaminen und Mineralstoffen von wenigen Ausnahmen abgesehen kein Problem. Dagegen ist die Lebensmittelauswahl grundsätzlich verbesserungsbedürftig, wie vor allem der überhöhte Verzehr von (versteckten tierischen) Fetten und Zucker(zusätzen) und der zu geringe Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln (vor allem Gemüse und Getreide) zeigt.

Der heutige Lebensmittelmarkt für Kinder erschwert eine ausgewogene Lebensmittelauswahl, wie Erhebungen des FKE zeigen. Bei der weit verbreiteten Nährstoffanreicherung von Lebensmitteln, mit der vor allem Eltern als Käufer gelockt werden sollen, ist ein ernährungsphysiologisches Konzept nicht zu erkennen. Auch das heterogene Angebot freiverkäuflicher Nährstoffsupplemente, z. B. Vitamintabletten, für Kinder, ist selbst für Fachleute nicht überschaubar. Die meisten „Kinder“lebensmittel, z. B. Kindermilchprodukte, sind nichts anderes als umfunktionierte herkömmliche Lebensmittel mit einem speziell auf Kinder gerichteten Marketing (Abpackung, Beigaben) und höheren Preisen.

Weitere Informationen:

Alexy U, Kersting M (1999) Was Kinder essen und was sie essen sollten.
Hans Marseille, München

Kersting M, Schöch G (1996) Ernährungsberatung für Kinder und Familien.
Gustav Fischer, Jena.

Broschüren, u. a. zur Optimierten Mischkost, beim FKE-Broschürenvertrieb,
Baumschulenweg 1, 59348 Lüdinghausen, Tel. 0231-714021.

[www//fke-do.de](http://www/fke-do.de)

Dr. troph. Mathilde Kersting, Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund
an der Universität Witten/Herdecke, Heinstück 11, 44225 Dortmund
Tel. 0231-79221018
Fax. 0231-711581
email: kersting@fke.uni-dortmund.de