

Nährstoffversorgung von Kleinkindern

Die Ernährung in der frühen Kindheit prägt das spätere Ernährungsverhalten und ist auch im präventivmedizinischen Sinne von Bedeutung. Gemäss verschiedenen Studien liegt die Proteinzufuhr bei Kleinkindern derzeit über den Empfehlungen, während bei der Zufuhr bestimmter Vitamine und Mineralstoffe Versorgungslücken festzustellen sind. Auch die Flüssigkeitszufuhr ist unzureichend.



Der Lebensmittelverzehr ist verbesserungsbedürftig

Ergebnisse der GRETA-Studie* ergaben, dass der Lebensmittelverzehr der 1- bis 3-Jährigen nicht ideal ist. Es werden zu wenig pflanzliche Lebensmittel, insbesondere Gemüse, Brot, Kartoffeln und Reis, aber zu viel Fleisch und Wurstwaren sowie zu viele Süssigkeiten verzehrt. Ausserdem trinken Kleinkinder zirka 2 dl pro Tag zu wenig. Oft reduzieren Eltern bei Kindern in diesem Alter die Trinkmenge, um das Trockenwerden zu beschleunigen. Dadurch entsteht ein Flüssigkeitsdefizit.

Mangel an Vitamin D und Jod

Die Empfehlungen für die Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen werden im Allgemeinen erreicht. Die Zufuhr von Vitamin D und Jod ist bei Kleinkindern jedoch eher unzureichend und bleibt auch bei Kindern und Jugendlichen defizitär. Es hat sich gezeigt, dass nach Absetzen der Vitamin-D-Prophylaxe nach dem 1. Lebensjahr die Aufnahme über die Nahrung nicht ausreicht und zu niedrigen Vitamin-D-Spiegeln im Serum führt. Eine mangelnde Vitamin-D-Zufuhr führt zu einer reduzierten Knochenmineralisation und kann Veränderungen in der Knochenstruktur bewirken. Unzureichend ist auch die Versorgung mit Jod. Bereits ein milder Jodmangel in der Kindheit kann zu einer Einschränkung der kognitiven und motorischen Funktionen führen. Eine ausreichende Vitamin-D- und Jodversorgung im Kindesalter ist deshalb unerlässlich.

Kindermilch als «Niedrig-Protein-Milch»

Etwa ab dem 10. Lebensmonat geht die spezielle Ernährung des Säuglings nach und nach

in die Familiernahrung über. Milch bleibt dabei auch im Kleinkindalter ein wichtiges Lebensmittel. Trendanalysen der DONALD-Studie** haben gezeigt, dass Kuhmilch heute zunehmend durch entsprechende Folgenahrungen der Säuglingszeit oder durch spezielle Kindermilchprodukte ersetzt wird. Diese werden beworben mit dem im Vergleich zu Kuhmilch geringeren Proteingehalt (sogenannte Niedrig-Protein-Milch). Denn die Proteinzufuhr liegt derzeit bei Kleinkindern deutlich über den Empfehlungen. Ein Argument für die Verwendung von Niedrig-Protein-Milch seien Hinweise für einen erhöhten BMI und Körperfettgehalt im Kindesalter bei zu hohem Proteinverzehr im 2. Lebensjahr.

Kuhmilch – natürlich und gesund

Untersuchungen zeigen, dass der Verzehr von Kindermilchprodukten, anstelle von Kuhmilch, zu keiner signifikanten Reduzierung der Proteinzufuhr pro Tag führt, da die Hauptproteinzufuhr durch andere Lebensmittel (z.B. Fleisch, Wurst) erfolgt. Kuhmilch liefert nur maximal 25 Prozent der täglichen Gesamteiproteinzufuhr. Es liegen zurzeit auch keine hinreichenden wissenschaftlichen Beweise vor, dass eine Verringerung der Proteinzufuhr im Kleinkindalter zu einer Reduzierung des Risikos für Übergewicht im späteren Kindesalter führt. Zu beachten ist auch, dass Kleinkindermilchprodukte normalerweise mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind. Hierbei werden Gehalte erzielt, die zum Teil erheblich über denen herkömmlicher Trinkmilch liegen. Dies kann zu einer unkontrollierten Erhöhung der Nährstoffzufuhr führen. Produkte, die als Pulvernahrung angeboten wer-

den, sind ausserdem auf eine Fortführung der Säuglingsernährung ausgerichtet. Dies ist auch aus Sicht der Ernährungserziehung nicht empfehlenswert.

Die Richtwerte für den Flüssigkeitsbedarf bei Kleinkindern (1–3 Jahre) liegen bei 600 bis 700 ml pro Tag. Das empfohlene Glas Milch am Tag (200 ml), deckt bei Kleinkindern zirka ein Drittel des Bedarfs an Flüssigkeit. Kuhmilch enthält als natürliches Lebensmittel ausserdem reichlich Jod und Vitamin D und ist damit geeignet, Versorgungslücken zu schliessen.

Korrespondenzadresse:

Elisabeth Bühler-Astfalk
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin
Buehrer Human Nutrition
Schulstrasse 38, 8451 Kleinandelfingen
Tel. 052-659 22 69
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

*German Representative Study of Toddler Alimentation

**DOrtmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study

Die Publikation wurde von Swissmilk unterstützt.

Telefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zu Milch und Milchprodukten oder zur gesunden Ernährung? Nutzen Sie das Ratgebertelefon von Swissmilk 031-359 57 56, oder schreiben Sie per E-Mail an: BeratungPaediatric@swissmilk.ch