



Pressemitteilung 1/4

Neue Studie zur Ernährung von Ein- bis Dreijährigen

Optimierungsbedarf bei Ernährung von Kleinkindern

Kinder im Alter zwischen einem und drei Jahren essen zu wenig Getreideprodukte und Gemüse, aber zu viel tierische Nahrungsmittel wie Fleisch und Wurst sowie Süßes. Das zeigt ganz aktuell die GRETA-Studie (German Representative Study of Toddler Alimentation), die das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE), Dortmund, mit Förderung durch Alete durchgeführt hat.

Frankfurt/Main, Mai 2011. „Mit der GRETA-Studie haben wir neue deutschlandweit repräsentative Daten zu Lebensmittelverzehr und Nährstoffzufuhr von Kleinkindern erhoben“, sagt Studienleiterin Professor Dr. Mathilde Kersting vom FKE. Die Untersuchung, die das Institut gemeinsam mit Alete durchgeführt hat, schließt damit eine Lücke in der Forschungslage. Denn größer angelegte Studien zur Ernährungssituation von Kleinkindern, speziell für die Altersgruppe von ein bis drei Jahren, sind bisher in Deutschland und auch international kaum vorhanden.

Im Vergleich zu dem Präventionskonzept der Optimierten Mischkost¹ für die Kinderernährung, das vom FKE entwickelt wurde, zeigt sich, dass Kleinkinder zu wenig Getreideprodukte und Gemüse, aber zu viel tierische Nahrungsmittel wie Fleisch und Wurst sowie Süßes essen. Diese Ergebnisse wirken sich auch auf die ernährungsphysiologische Qualität der Mahlzeiten aus: mehr Zucker und gesättigte Fettsäuren als in der Optimierten Mischkost und überreichlich Eiweiß. Im Gegenzug dazu bekommen Kleinkinder weniger mehrfach ungesättigte Fettsäuren, weniger Eisen, Jod, Vitamin D und Folsäure als empfohlen wird.²





Pressemitteilung 2/4

„Kleinkinder im Alter von ein bis drei Jahren haben einen deutlich anderen Nährstoffbedarf als etwa Erwachsene. Dies muss bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten berücksichtigt werden“, so Dr. med. Mike Poßner, European Medical Director von Nestlé Nutrition, selbst Arzt und dreifacher Vater. „In diesem Alter beginnen die Kleinen, ihre Welt selbständig zu entdecken. Sie wachsen schnell und machen täglich Fortschritte in ihrer Entwicklung“, erklärt Poßner.

Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung entwickeln

Wenn wichtige Nährstoffe dauerhaft nicht in altersgerechter Menge zur Verfügung stehen, kann das Folgen haben, so die Experten vom FKE. Bei einer übermäßigen Eiweißzufuhr im Kleinkindalter vermuten Wissenschaftler beispielsweise ein erhöhtes Risiko für Übergewicht.^{3, 4} „Auch wissen wir, dass sich die Ernährungs- und Essgewohnheiten in diesem Altersbereich herausbilden. Einmal falsch eingeübte Ernährungsgewohnheiten können langfristig die Gesundheit beeinflussen, da sie oft bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben“, betont Kersting. „Die grundsätzlichen Probleme der heutigen Ernährungspraxis von Kindern finden wir leider bereits im Kleinkindalter.“ Gerade diese Erkenntnisse machen die Auseinandersetzung mit den Aspekten einer altersgerechten Ernährung von Kleinkindern umso wichtiger.

Als drei einfache Regeln für die Lebensmittelauswahl empfiehlt das FKE in der Optimierten Mischkost: reichlich pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis) und Getränke (Wasser), mäßig tierische Lebensmittel (Milch und Milchprodukte, Eier, (mageres) Fleisch, Wurst und Fisch) und sparsam fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Butter, Öl, Margarine und Süßes).⁵

Die Ergebnisse der GRETA-Studie geben Anlass zu der Annahme, dass viele Eltern die Chance der frühen Gewöhnung von Kindern an eine gesunde Ernährung nicht in vollem Umfang nutzen. Eine mögliche Orientierungshilfe bietet vor diesem Hintergrund eine neue





Pressemitteilung 3/4

Produktreihe von Alete, die sich speziell an Kinder zwischen dem ersten und dritten Geburtstag richtet (Alete Kleine Entdecker): „Unsere Produkte können Eltern bei der Gestaltung des wöchentlichen Menüplans entlasten und geben Gewissheit, dass die Kinder trotzdem alles bekommen, was sie für eine gesunde Entwicklung brauchen“, erklärt Poßner.

Die GRETA-Studie auf einen Blick

GRETA:	German Representative Study of Toddler Alimentation
Durchführung:	Alete und das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Kooperation mit TNS Healthcare
Studiendesign:	Repräsentative prospektive Querschnittstudie, 7-Tage-Schätzprotokolle
Teilnehmerzahl:	525 Haushalte mit Kindern zwischen 10 und 36 Monaten
Auswertungsparameter:	Verzehrmengen, Nährstoffzufuhr sowie ausgewählte Aspekte zu den Mahlzeiten in Abhängigkeit von Alter, Geschlecht und sozialer Schicht
Veröffentlichung:	Spätsommer 2011 (geplant)
Wichtigste Ergebnisse:	Kleinkinder erhalten mit ihrer täglichen Ernährung a) zu viel Zucker, Eiweiß, gesättigte Fettsäuren b) zu wenig Eisen, Folsäure, ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren), Jod, Vitamin D





Pressemitteilung 4/4

Quellen:

- 1 Alexy U, Clausen K, Kersting M (2008) Die Ernährung gesunder Kinder und Jugendlicher nach dem Konzept der Optimalen Mischkost. Ernährungs-Umschau; 55: Heft 3; 168-175.
- 2 DGE (2008) Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 3. vollst. durchges. und korr. Nachdruck. Neustadt an der Weinstraße: Umschau.
- 3 Guenther AL, Buyken AE, Kroke A (2007a) Protein intake during the period of complementary feeding and early childhood and the association with body mass index and percentage body fat at 7 y of age. Am J Clin Nutr 85:1626-1633.
- 4 Guenther AL, Remer T, Kroke A, Buyken AE (2007b) Early protein intake and later obesity risk: which protein sources at which time points throughout infancy and childhood are important for body mass index and body fat percentage at 7 y of age? Am J Clin Nutr 86:1765-1772.
- 5 Forschungsinstitut für Kinderernährung. Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. FKE, Dortmund, 2009.

Pressekontakt:

Nestlé Deutschland AG
Jutta Bednarz
Pressesprecherin Ernährung und Gesundheit
Lyoner Straße 23
60523 Frankfurt am Main
Tel.: +49 (0)69 6671-3740
E-Mail: Jutta.Bednarz@de.nestle.com

3K Agentur für Kommunikation GmbH
Wencke Reichmann/Shiwa Rupf
Wiesenu 36
60323 Frankfurt am Main
Tel.: +49 (0)69 971711 0,
E-Mail: presse@3k-kommunikation.de

