

Vollmilch für Kinder - unverzichtbar und präventiv

Milch und Milchprodukte besitzen ein einzigartiges Nährstoffspektrum. In der Ernährung von Kindern sollten sie täglich enthalten sein. Fettreduzierte Milchprodukte bieten keine Vorteile in der Prävention von Übergewicht und metabolischem Syndrom.



Vollmilch ist unverzichtbar in der Kinderernährung.

aus der Adipositas schon im Kindesalter Krankheiten, die normalerweise erst bei älteren Erwachsenen auftreten. Dazu gehört das metabolische Syndrom mit entsprechenden Kreislauf- und Stoffwechselproblemen sowie Diabetes Typ 2. Verschiedene Fachgesellschaften empfehlen strikt fettreduzierte Milch und Milchprodukte für Kinder zur Prävention von Übergewicht und metabolischem Syndrom. Dass die Ansatzpunkte für die Bekämpfung von Übergewicht aber an anderen Stellen liegen, zeigen verschiedene Studien.

Milch schützt vor metabolischem Syndrom

Meta-Analysen und Reviews zum Thema Milchfett und Gesundheit untersuchten in der Vergangenheit intensiv den Einfluss des Verzehr von Milch und Milchprodukten hinsichtlich der Entstehung des metabolischen Syndroms. Dabei fanden die Autoren keine Evidenz darüber, dass der Konsum von Milchprodukten das Risiko für die Entstehung des metabolischen Syndroms erhöhen könnte. Gegenteilig wurde gezeigt: Der Verzehr von Milchprodukten steht im Zusammenhang mit einem reduzierten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2. Milch enthält bioaktive Inhaltsstoffe mit protektiven Wirkungen. Das sind die konjugierten Linolsäuren, verzweigt-kettige und ungeradzahlige Fettsäuren sowie eine Vielzahl von bioaktiven Komponenten wie z.B. Kalzium, Lysozym, Molkenproteine (Immunglobulin A, M und G), Shingomyelin und bifidogene Glycomakropeptide.

Zahlreiche Studien zeigen positive Wirkungen verschiedener Bestandteile des Milchfetts. Für Klein- und Schulkinder sind Kuhmilch und Milchprodukte wichtige Kalziumquellen. Eine rein pflanzliche Ernährung führt langfristig zu mangelnder Mineralisierung von Knochen und Zähnen.

Milchfett für Kinder

Die Anzahl adipöser Kinder hat über die Jahre stark zugenommen. Oftmals entwickeln sich aus der Adipositas schon im Kindesalter Krankheiten, die normalerweise erst bei älteren Erwachsenen auftreten. Dazu gehört das metabolische Syndrom mit entsprechenden Kreislauf- und Stoffwechselproblemen sowie Diabetes Typ 2. Verschiedene Fachgesellschaften empfehlen strikt fettreduzierte Milch und Milchprodukte für Kinder zur Prävention von Übergewicht und metabolischem Syndrom. Dass die Ansatzpunkte für die Bekämpfung von Übergewicht aber an anderen Stellen liegen, zeigen verschiedene Studien.



Milch wirkt Übergewicht entgegen

Eine Vielzahl von Studien der letzten Jahre zeigte, dass Milch nicht zu Übergewicht führt, sondern diesem entgegenwirkt. Belegt wurde auch, dass die Verwendung von fettreduzierter Milch bei Kindern zu keiner verminderten Zufuhr an Energie führt. Gemäss der GRETA-Studie entspricht der Verzehr von Speisefetten (inklusive Butter) allgemein nur knapp den Empfehlungen. Ein wesentlicher Anteil der Energiezufuhr bei Kindern erfolgt durch raffinierte Kohlenhydrate.

Übergewicht bei Kindern differenziert betrachten

Das Körpergewicht ist kein alleiniger Indikator für die Qualität der Ernährung. Diese wird in der Diskussion um Übergewicht bei Kindern oft zu wenig beachtet. Häufig finden sich übergewichtige Kinder schnell mit dem Vorurteil des «vernachlässigten», inaktiven und Fast Food essenden Kindes konfrontiert. Bei «fröhlichen Essern», d.h. aktiven Kindern, die eine nährstoffreiche Ernährung erhalten, jedoch zu Übergewicht neigen, sollte man sich also keine Sorgen machen. Die gesundheitliche Situation von schlanken «Schlecht-Essern», die körperlich inaktiv sind, ist bedenklicher.

Milchfett als Vitamin D-Lieferant

Milchprodukte enthalten mit Abstand die höchsten Kalziumkonzentrationen und liefern gleichzeitig noch Vitamin D. Vitamin D verbessert die Kalziumresorption im Dünndarm, erhöht die Mineralisierung des Knochens und verbessert die Muskelkraft und -funktion. Der Vitamin-D-Status von heranwachsenden Kindern ist in der Schweiz zunehmend unzureichend. Milchfett ist eine wichtige Vitamin-D-Quelle. Zu beachten ist, dass der Vitamin-D-Gehalt mit dem Fettgehalt der Milch korreliert.

Kalziumquelle für Knochen und Zähne

Im Kindes- und Jugendalter ist wegen des intensiven Skelettwachstums der Bedarf an Kalzium am höchsten. Die Peak Bone Mass (PBM = maximale Knochendichte) ist in der Regel bis zum 30. Lebensjahr erreicht. Das Milchkalzium spielt dabei eine herausragende Rolle. Durch zahlreiche Studien ist belegt, dass durch eine optimale Kalziumversorgung (bzw. optimale Milchzufuhr) in der Kindheit und Jugend höhere PBM-Werte erreicht werden. Gemäss EPIC-Oxford-Studie weisen Personen, die sich ohne Milchkalzium rein pflanzlich ernähren, häufig eine zu geringe Knochenmineraldichte auf.

Zähne sind hauptsächlich aus dem Zahnbein (Dentin) aufgebaut. Das ist eine knochenähnliche Hartschicht, bestehend zu zwei Dritteln aus Mineralien. Knochen und Zähne haben eine Depotfunktion für Mineralien und setzen diese bei Unterversorgung frei. Eine länger anhaltende alimentäre Unterversorgung mit mineralischen Bausteinen führt deshalb auch zu Schäden an den Zähnen. Das Milchkalzium bietet darüber hinaus noch einen besonderen Schutz. Es bildet zusammen mit Kaseinphosphopeptiden einen Komplex, der die Kalziumkonzentration im Speichel sowie im Biofilm der Plaquebakterien erhöht. So wird einer Entmineralisierung des Zahns vorgebeugt und sogar eine Remineralisierung von bestehenden Läsionen bewirkt.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Nährstoffzusammensetzung der Milch

Nährstoffe	Gehalt pro 100 ml Vollmilch	Gehalt pro 100 ml Milchdrink (2.7%)
Energie	70 kcal	60 kcal
Wasser	87.3 g	88.4 g
Fett	3.99 g	2.76 g
Eiweiss	3.28 g	3.19 g
Laktose	4.67 g	4.73 g

Die Energiedifferenz zwischen Vollmilch und Milchdrink beträgt gerade einmal 10 Kilokalorien pro 100 Milliliter Milch.

Empfehlungen für die altersgerechte Verzehrsmenge

Alter in Jahren	1	2-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
Vollmilch in ml pro Tag*	300	330	350	400	420	Mädchen 425 Buben 450	Mädchen 450 Buben 500

*Die Empfehlungen für den Verzehr von verschiedenen Lebensmittelgruppen wurden vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund (FKE) wissenschaftlich begründet.

Die Angaben gelten für Milch. Für die Umrechnung in die entsprechenden Verzehrsmengen Milchprodukte (Käse) wird der Kalziumgehalt zu Grunde gelegt. Dabei entsprechen 100 ml Milch im Kalziumgehalt ca. 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse.

Fazit

Wer auf fettreduzierte Milch statt auf Vollmilch zurückgreift, hat keine gesundheitlichen Vorteile. Eine Fettreduzierung bedeutet auch eine reduzierte Zufuhr von wertvollen und protektiv wirkenden Bestandteilen des MilCHFetts. Das «Zuviel» an Energie stammt bei Kindern nicht aus der Milch. Andere Nahrung wie Süssigkeiten, Süssgetränke oder fetthaltiges Salzgebäck führen zur Überernährung. Milchkalzium ist im Kindesalter unverzichtbar. Es ermöglicht ein gesundes Skelettwachstum und bietet einen wirksamen Schutz für die Zähne.

Literatur

- Biesalski H.K., et.al., Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag, 2010
 Reinehr Th., et.al., Pädiatrische Ernährungsmedizin, Schattauer GmbH, Stuttgart, 2012
 Arnold Ch., Jahreis G., MilCHFett und Gesundheit, Peer-Review-Verfahren, Ernährungsumschau, 4/2011
 Kersting M., Kinderernährung aktuell, Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Sulzbach, 2009
 Hilbig A., et.al., GRETA: Ernährung von Kleinkindern in Deutschland, German Representative Study of Toddler Alimentation, Aktuelle Ernährungsmedizin 2011



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Appleby P., et.al., Comparative fracture risk in vegetarians and nonvegetarians in EPIC-Oxford.,
Eur J Clin Nutr, 2007

Walther B., Zahnfreundliche Milchprodukte, Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin, 2013

Autorin

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

Newsletter für Ernährungsfachleute September 2014



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch