

Milch und Milchprodukte als Zwischenmahlzeit Verbessern sie die Ernährungsqualität von Kindern und Jugendlichen?

Inwieweit der Konsum von Milch und Milchprodukten als Zwischenmahlzeit bei Kindern und Jugendlichen auf deren Gesamt-Ernährungsqualität Einfluss nimmt, war bislang niemals systematisch überprüft worden. Um diese Lücke zu schliessen, haben kürzlich Wissenschaftler Daten aus der «Identification and prevention of Dietary- and lifestyle induced health **EF**fects In Children and infant**S**»-Studie (IDEFICS) ausgewertet und in der Fachzeitschrift «Nutrients» veröffentlicht (frei downloadbar: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/3/642>).



Für diese Analyse der IDEFICS-Studie wurden Ernährungsdaten von Kindern im Alter von 2 bis 10 Jahren herangezogen. Zu Studienbeginn (T0) in den Jahren 2007–2008 waren 8807 Kinder und Jugendliche einbezogen. Nach zwei Jahren waren beim ersten Nachuntersuchungstermin (T1) noch 5085 Teilnehmer*innen erfassbar. Und nach weiteren vier Jahren standen zum nächsten Nachuntersuchungstermin (T3) noch 1991 für die Auswertung zur Verfügung. Kinder und Jugendliche aus 8 europäischen Ländern beteiligten sich: Italien, Estland, Zypern, Schweden, Belgien, Ungarn, Spanien und Deutschland.

Alle Teilnehmer*innen bekamen einheitliche allgemeine Empfehlungen zu einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise:

- erhöhter Konsum von Wasser
- vermehrter Konsum von Gemüse und Früchten
- verringerte Zeit vor dem Bildschirm
- vermehrte körperliche Aktivität
- genügend Schlaf

Eine spezielle Ernährungsintervention fand aber nicht statt. Zur Erhebung der Ernährungsgewohnheiten wurden 24-Stunden-Recalls und Food-Frequency-Fragebögen eingesetzt. Insgesamt wurden 43 Nahrungspositionen abgefragt. Daraus wurde der anerkannte «Diet Quality Index» (DQI), der speziell für Kinder und Jugendliche geschaffen wurde, berechnet.

Mit dem DQI werden im Prinzip vor allem drei Aspekte bewertet: Qualität, Diversität und Ausgewogenheit. Als Zwischenmahlzeiten galten alle Snacks zwischen Frühstück und Mittagessen, am Nachmittag und nach dem Abendessen. Für die Nahrungsgruppen wurden unter «Milch» zusammengefasst: vollfette Milch, fettreduzierte Milch und Magermilch. Zu «Joghurt» zählten alle Sorten von Joghurt; zu «Käse» zählten alle Käsesorten; zu «Milch-Nachspeisen» zählten Produkte wie Reispudding oder «Junket» (süsse Quarkspeise).

Ergebnisse

Eine Querschnittanalyse zu Studienbeginn (T0) ergab insgesamt statistisch signifikant höhere DQI-Werte, wenn Milch, Joghurt und Käse als Zwischenmahlzeiten verzehrt wurden, im Vergleich zu Kindern und Jugendlichen, die darauf verzichteten bzw. diese Produkte nicht zu essen bekamen. Die Querschnittanalyse zum Zeitpunkt T1 ergab wiederum signifikant bessere DQI-Werte wenn Milch, Joghurt und Käse zwischen den Hauptmahlzeiten verzehrt wurden. Zum Zeitpunkt T3, als alle Teilnehmer entsprechend älter geworden waren, blieb ein signifikanter Effekt noch für Käsekonsum.

Die Längsschnittanalyse zwischen den Zeitpunkten T0 und T1 ergab ebenfalls, dass die DQI-Werte signifikant höher waren, wenn Milch und Milchprodukte als Snacks verzehrt wurden, im Vergleich zu den Kindern und Jugendlichen, die diese Produkte nicht konsumierten. Zwischen den Erhebungszeitpunkten T1 und T3 ergaben sich auch für Käsekonsum signifikant höhere DQI-Werte.

Schlussfolgerung

Die Wissenschaftler schliessen aus ihrer Analyse – der ersten zu dieser Fragestellung –, dass der Konsum von Milch und Milchprodukten als Zwischenmahlzeit im Kindes- und Jugendalter zu einer insgesamt objektiv bewerteten besseren Ernährungsqualität beiträgt und strategisch genutzt werden sollte, um die Qualität der Nahrung in dieser für die Entwicklung so kritischen Zeit zu verbessern.

Literatur

Iglesia I, Intemann T, De Miguel-Etayo P, et al. Dairy Consumption at Snack Meal Occasions and the Overall Quality of Diet during Childhood. Prospective and Cross-Sectional Analyses from the IDEFICS/I.Family Cohort. *Nutrients* 2020;12(3).

Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Ernährung & Kulinarik / Kompetenzzentrum Milch
Susann Wittenberg, Oecotrophologin BSc
Weststrasse 10, Postfach, 3000 Bern 6
031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute Mai 2020