

Wie sich Kinder und Jugendliche ernähren Aktuelle Tendenzen

Elisabeth Bühler-Astfalk, Buehrer Human Nutrition, Kleinandelfingen

Die Ernährung von Kindern und Jugendlichen unterliegt verschiedenen Einflussfaktoren. Bereits im Kleinkindalter entwickelt sich ein wesentlicher Teil der späteren Ernährungsgewohnheiten. Diese unterliegen Lernprozessen. Bei Jugendlichen verändern sich die Ernährungsgewohnheiten aufgrund der zunehmenden Orientierung nach aussen. Gemäss der Studie Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) zeigen sich hier positive Tendenzen, dass heisst keine weitere Verschlechterung beim Fast Food-Konsum und eine leichte Zunahme beim Konsum von Früchten und Gemüse. Kritisch hingegen ist der nach wie vor steigende Konsum von Energy Drinks. Eine kürzlich publizierte Studie zeigt mögliche Konsequenzen auf. Im Alter zwischen 11 und 14 Jahren liegt der pubertäre Wachstumsschub. Der Energiebedarf und der Bedarf an knochenrelevanten Nährstoffen steigen drastisch an. Dieser Mehrbedarf muss nun durch eine adäquate Ernährung gesichert werden.

Das Essverhalten und seine Einflussfaktoren

Die Entwicklung des Essverhaltens ist vielschichtig, und verschiedene Faktoren spielen dabei eine Rolle. Studien zeigen, dass es eine eindeutige genetische Präferenz für süsse Speisen gibt. Alle Neugeborenen bevorzugen süss und lehnen sauer, stark salzig und bitter ab. Süss



Das Umfeld beeinflusst die Ernährung von Jugendlichen.

gilt als Sicherheitsgeschmack der Evolution, denn es gibt nichts Süsses auf der Welt, das gleichzeitig giftig ist. Im weiteren Leben wird das Essverhalten erlernt. Ein wichtiger Teil ist das Beobachtungslernen. Kinder sehen den Eltern beim Essen zu und übernehmen deren Verhalten, weil sie genauso sein möchten. Im Säuglings- und Kleinkindalter trägt der wiederholte Kontakt mit neuartigen Geschmackseindrücken zur Ausbildung von Vorlieben bei. Hier erfolgt das gewohnheitsbildende Hineinschmecken in die lokal vorherrschende Esskultur (Präferenzlernen).

Studien aus der Verhaltensbiologie zeigen auch, dass Kinder, die Erfahrungen mit vielfältigen Lebensmitteln gemacht haben, sich anders ernähren als solche, die eine eher eintönige Nah-



ung bekamen. Ein Aspekt, der heute vermehrt das Essverhalten von Kindern beeinflusst, ist die Lebensmittelwerbung. Die über eine Vielzahl von Kommunikationskanälen (z.B. Fernsehen) veröffentlichte Werbung für Lebensmittel trägt dazu bei, dass Kinder zunehmend auch neue und ihnen bislang unbekannte Lebensmittel gerne probieren. Durch Werbung wird das Motiv Neugier verstärkt und die natürlich vorhandene Skepsis gegenüber Unbekanntem tritt in den Hintergrund. Beworbene Lebensmittel sind jedoch häufig nicht die idealen Lebensmittel. Bei Lebensmitteln mit Genusswert, wie zum Beispiel bei Süssigkeiten, Salzigem oder Limonaden, hat sich deshalb eine flexible Planung bewährt. Hierbei kommt es weniger auf die Kontrolle der einzelnen Esssituation an, vielmehr sollte der durchschnittliche Verzehr innerhalb eines längeren Zeitraumes (z.B. einer Woche) beachtet werden. Das könnte beispielsweise heissen, dass in einer Woche maximal bis zu 5 Portionen Süssigkeiten erlaubt sind. Dies steht im Gegensatz zur rigiden Kontrolle, die ein komplettes Verbot oder eine starke Verknappung beinhaltet und die gemäss verschiedenen Untersuchungen zu gegenteiligen Effekten führt.

Aktuelle Situation bei der Lebensmittelauswahl von 11- bis 15-jährigen

Die Ernährung in der Jugendphase ist geprägt von dem Bestreben nach Ablösung vom Elternhaus und der zunehmenden äusseren Orientierung an der jeweiligen Peergroup, die das Essverhalten und den Lebensstil vorgibt. In den letzten Jahrzehnten hat sich eine ausgesprochene Jugendesskultur entwickelt. Die Analyse der Studie von HBSC zeigt die derzeitige Situation bei Jugendlichen in der Schweiz auf.

Bezüglich der Lebensmittelauswahl ergab sich, dass die Mehrheit der Jugendlichen den empfohlenen Konsum von Wasser und ungesüssten Getränken einhält. Gut ein Viertel der Jugendlichen isst eine Portion Fleisch, Fisch oder Eier pro Tag. Ein Drittel der 11- bis 15-jährigen konsumiert mindestens 1 x pro Tag Milch. Die empfohlenen 3 Portionen Milch und Milchprodukte erreichen noch über ein Viertel der 11-jährigen, bei den 15-jährigen sind es noch knapp ein Fünftel aller Befragten. Ein Fünftel der Jugendlichen hält sich auch an die empfohlene Menge Früchte und Gemüse. Die Ernährungsempfehlungen werden mit steigendem Alter der Jugendlichen tendenziell weniger beachtet. Es zeigt sich auch ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Geschlecht und dem Ernährungsverhalten. Mädchen befolgen generell Ernährungsempfehlungen besser als Jungen.

Entwicklungstendenzen

Bezüglich des Ernährungsverhaltens bei Jugendlichen zeigen sich teilweise positive Tendenzen. Der Konsum von Früchten und Gemüse ist in den letzten Jahren leicht gestiegen. Die Konsumhäufigkeit von Fast Food und zuckerhaltigen Süssgetränken hat nicht weiter zugenommen. Die aktuellen Empfehlungen zum Verzehr von Fast Food werden gemäss der HBSC-Studie sogar von einer Mehrheit der Jugendlichen eingehalten.

Studie: Energy Drinks bei Jugendlichen – Koffeinkonsum verlangsamt Hirnentwicklung.

Der durchschnittliche Koffeinkonsum von Kindern und Jugendlichen steigt. Ein Ende der Zunahme ist nicht in Sicht, denn am stärksten wächst der Umsatz der Getränkeindustrie im Segment der



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

koffeinhaltigen Energy Drinks. Während der Pubertät reift das Gehirn am schnellsten. Koffein kann zu einer Verzögerung von Reifungsprozessen im Gehirn führen. Zu diesem Ergebnis gelangt eine kürzlich vom Kinderspital Zürich publizierte Studie. Bei pubertierenden Nagetieren (Ratten) führte ein Koffeinkonsum, der auf den Menschen umgerechnet drei bis vier Tassen Kaffee pro Tag entspricht, zu vermindertem Tiefschlaf und zu einer verzögerten Hirnentwicklung. Auch wenn sich das Gehirn von Ratten klar vom menschlichen unterscheidet, deuten die Parallelen in der Hirnentwicklung doch darauf hin, dass bezüglich des Koffeinkonsums bei Kindern und Jugendlichen Zurückhaltung angezeigt ist.

Bedeutung von Milchprodukten im pubertären Wachstumsschub

Zwischen dem 2. und 10. Lebensjahr ist die Zunahme von Körpergrösse und -gewicht bei Kindern relativ gleichmässig. Mit dem pubertären Wachstumsschub nehmen Gewicht und Grösse vom 11. bis zum 14. Lebensjahr erheblich zu. Der Energieverbrauch erreicht Erwachsenenwerte. Der prozentuale Anteil des Eiweisses an der Gesamtenergie steigt deutlich an. Ebenso erhöht sich der Bedarf knochenrelevanter Nährstoffe. Der Kalziumbedarf steigt von 900 mg/Tag auf 1200 mg/Tag, und der Magnesiumbedarf erhöht sich von 170 mg/Tag auf durchschnittlich 240 mg/Tag. Auch der Phosphatbedarf wird deutlich höher. Die hormonell bedingte, intensive Retention dieser Mineralstoffe führt zu einer raschen Vermehrung der Knochenmasse, die etwa zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr ihr Maximum erreicht und eine wichtige Bedeutung für die Prophylaxe der Osteoporose hat. Die gesamte Menge an Mineralstoffen, die für die Skelettbildung benötigt wird, muss durch die Nahrung zugeführt werden. Milch und Milchprodukte zählen zu den bedeutsamsten Lieferanten der knochenwirksamen Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Phosphat. Auch für Jod gilt ein pubertätsbedingter Mehrbedarf von 200 µg/Tag. Milchprodukte sind ebenso eine bedeutende Jodquelle.



Milchprodukte zeigen ausserdem positive Effekte bezüglich der Körperzusammensetzung und dienen der Gewichtsregulierung bei Heranwachsenden. Der Konsum von Milchprodukten reduziert den Aufbau von Körperfett und erhält gleichzeitig das Muskelprotein. Bestimmte Substanzen aus der Molkeproteinfraktion üben ausserdem eine spezifisch aufbauende Wirkung auf das Muskelgewebe aus.

Fazit

Die Zeit des spezifisch erhöhten Nährstoffbedarfs (pubertärer Wachstumsschub) liegt in einer Entwicklungsphase, in der Kinder und Jugendliche ihr Ernährungsverhalten vermehrt der ausserhäuslichen Peergroup anpassen. Dies muss jedoch nicht überbewertet werden, denn die Ernährung ausser Haus hat in diesem Alter meistens noch keine Versorgungsfunktion. Die Ernährung zu Hause kann dann kompensatorisch wirken, indem vermehrt Nahrungsmittel wie Früchte, Gemüse, Milch und Milchprodukte angeboten werden.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Literatur

Biesalski H. K., et.al., Ernährungsmedizin, Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York, 2010
Reinehr Th., et.al., Pädiatrische Ernährungsmedizin, Schattauer GmbH, Stuttgart, 2012
Olini N., Kurth S., Huber R., The Effects of Caffeine on Sleep and Maturational Markers in the Rat. PLoS ONE 8, 2013
Stamm H., et.al., Analyse der Studie, Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) unter den Aspekten von Ernährung und Bewegung, Bundesamt für Gesundheit (BAG), 2012
Hübner S., et.al., Geschmack und Ernährung, Ausbildung von Nahrungspräferenzen und –aversionen, Institut für Ernährungsforschung Rehbrücke, Ernährungsumschau, 2013
Jansen E., et.al., Do not eat the red food! Prohibition of snacks leads to their relatively higher consumption in children, Appetite 2007

Autorin

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

Mailaiter April 2014



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch