

Getränke und Ernährungsqualität bei Kindern

Welche Rolle spielen Milch und Erfrischungsgetränke?

Getränke sind die wichtigste Quelle für die Flüssigkeitszufuhr bei Kindern und Jugendlichen. Sie können viel Energie liefern und daher an der Entstehung von Übergewicht bei Kindern beteiligt sein. Besonders problematisch ist der Verzehr von Erfrischungsgetränken. Studienergebnisse aus den USA (gemäss FKE*) weisen zudem darauf hin, dass Erfrischungsgetränke auch die Milch aus der Ernährung von Kindern verdrängen und auf diesem Weg indirekt die Zufuhr verschiedener Vitamine und Mineralstoffe beeinträchtigen können. Studien aus neuerer Zeit zeigen ausserdem, dass der Konsum von Milch, trotz des Energie- und Fettgehaltes, auch einen günstigen Effekt auf das Körpergewicht hat.



Einfluss von Erfrischungsgetränken auf die Nährstoffversorgung

In einer Donald-Studie** wurde untersucht, ob die Zufuhr von Erfrischungsgetränken einen Einfluss auf die Ernährungsqualität von Kindern und Jugendlichen hat (Alter 2 bis 19 Jahre). Als Parameter diente dabei die Zufuhr von ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen. Die Ergebnisse zeigten, dass bei steigendem Konsum von Erfrischungsgetränken die Zufuhr zahlreicher Vitamine und Mineralstoffe beeinträchtigt war. Eine Verschlechterung der Zufuhr wurde gemessen für die Vitamine A, K, Riboflavin und Folsäure sowie für die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium, Phosphor und Kalium. Dabei wiesen vor allem Mädchen niedrige durchschnittliche Zufuhrwerte auf. Dies ist insbesondere ungünstig im Hinblick auf die Versorgung mit Kalzium.

Geeignete Getränke für Kinder und Jugendliche

Als geeignete Getränke für Kinder und Jugendliche gelten – vor allem im Hinblick auf die Übergewichtsprävention – Wasser, ungesüsste Tees und verdünnte Fruchtsäfte. Milch zählt nicht in erster Linie zu den Getränken, spielt aber bei Kindern als Teil der gesamten Flüssigkeitszufuhr eine Rolle und liefert einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung. So deckt das für Schulkinder empfohlene Glas Milch pro Tag (2 dl) bei einem 10- bis unter 13-jährigen Mädchen den Flüssigkeitsbedarf zu einem Fünftel und den Bedarf an Riboflavin und Kalzium zu einem Viertel.

Milch und Übergewicht

Milch ist aufgrund ihres Nährstoffprofils ein wichtiger Bestandteil in der Ernährung von

Richtwerte für die Flüssigkeitszufuhr durch Getränke bei Kindern

Alter (Jahre)	1	2–3	4–6	7–9	10–12	13–14 Mädchen/ Jungen	15–18 Mädchen/ Jungen
ml/Tag	600	700	800	900	1000	1200/1300	1400/1500

Kindern und Jugendlichen. Sie leistet einen wesentlichen Beitrag zur Bedarfsdeckung zahlreicher Makro- und Mikronährstoffe wie beispielsweise Protein, Fett, Kalzium, fettlösliche Vitamine, Riboflavin und Jod. In der Vergangenheit wurde häufig der Fettgehalt der Milch als nachteilig eingestuft. Verschiedene Studien der letzten Jahre konnten jedoch zeigen, dass Milch einen präventiven Effekt auf die Entstehung von Übergewicht hat. Obwohl bis anhin bei Kindern und Jugendlichen noch keine Ergebnisse vorliegen, zeigten sich beim Erwachsenen eindeutige Hinweise. Dabei haben möglicherweise mehrere Inhaltsstoffe der Milch eine Wirkung auf den Energie- oder Fettstoffwechsel und damit auf das Körpergewicht.

Die mit dem Milchkonsum einhergehende hohe Kalziumzufuhr führt, hormonell vermittelt, zu einem verringerten Kalziumeinstrom in die Fettzellen und damit zu einer Steigerung der Fettsäureoxidation. Auch Teile des Milchfetts haben positive Effekte. Die in der Milch enthaltenen mittelkettigen Triglyzeride hemmen die Fetteinlagerung in den Adipozyten, und die konjugierten Linolsäuren haben einen günstigen Einfluss auf das Serumlipidprofil. Bestimmte Aminosäuren und Peptide aus der Molkeproteinfraktion der Milch haben sowohl eine anabole Wirkung auf das Muskelgewebe als auch eine Hemmung

der Lipogenese im Fettgewebe. Diese Erkenntnisse zeigen, wie wichtig es ist, dass Kinder täglich ausreichend Milch trinken.

*Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

**DOrtmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study

Korrespondenzadresse:

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

Die Publikation wurde von Swissmilk unterstützt.

Gratistelefon 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