

Bedeutung von Milchprodukten in der Ernährung von Schulkindern

Gemäss der Ernährungsstudie EsKiMo (1) ist die Ernährung von Schulkindern heute sehr unterschiedlich. Einerseits ist der Anteil der Kinder, die mit Vitaminen, Mineralstoffen und anderen lebensnotwendigen Nährstoffen gut versorgt sind, gestiegen, andererseits gibt es immer noch einen erheblichen Anteil mit einer aus gesundheitlicher Sicht sehr ungünstigen Ernährungsweise. Die Ernährung dieser Kinder ist oft zu fettreich und zu arm an komplexen Kohlenhydraten, weist jedoch einen hohen Gehalt an isolierten Zuckern auf. Auch die empfohlene Menge an Milch und Milchprodukten wird oft nicht erreicht.

Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr bei Kindern


Gemäss der Donald-Studie (2) liegen die Verzehrsmengen von Milch- und Milchprodukten mit steigendem Alter der Kinder immer mehr unter den empfohlenen Mengen. Dies hat Auswirkungen auf die Zufuhr von Kalzium. Insgesamt erreicht zirka ein Drittel der Kinder die täglich empfohlene Kalziumzufuhr nicht. Zudem liegen zirka 80 Prozent der Kinder bei ihrer alimentären Vitamin-D-Zufuhr unter der Empfehlung von DACH (3). Dies kann bei Kindern, die sich wenig im Freien aufhalten, schnell zu einer Mangelsituation mit langfristig negativen Folgen für die Knochengesundheit führen. Die Schweizer Lebensmittelpyramide empfiehlt täglich einen Verzehr von drei Portionen Milch- und Milchprodukten, das sind 2 dl Milch, 180 g Joghurt und 40 g Hartkäse. Dazu kommen noch 10 g Butter pro Tag. Damit können zwei Drittel des Kalziumbedarfs und zirka 25 Prozent der empfohlenen Vitamin-D-Zufuhr gedeckt werden.

Ausgabe von Schulmilch

Schaut man sich heute auf den Pausenplätzen um, so findet man bei den Schulkindern oft Energy Drinks, Eistee, Chips und Schokoladengipfel. Eine solche Pausenverpflegung, bestehend aus energiereichen, zuckerhaltigen Getränken, kombiniert mit fetthaltigen Snacks oder Backwaren, trägt kaum zur Vitamin- und Mineralstoffversorgung bei. Deshalb ist es umso wichtiger, dass wieder vermehrt natürliche Grundnahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Milch oder Milchprodukte auf den Pausenplatz kommen. Dazu bedarf es Massnahmen der Ernährungsprävention an den Schulen. Viele Kinder gehen heute ohne Milchfrühstück aus dem Haus. Die Ausgabe von Schulmilch in der Schulpause kann dazu beitragen, diese Versorgungslücke zu schliessen.



Milchprodukte mit Zusatznutzen: Probiotika

Probiotische Milchprodukte können einen Zusatznutzen aufweisen. Gemäss verschiedenen Studien reduzieren Probiotika bei Kindern signifikant das Risiko von akuten Durchfällen verschiedener Ursachen. Besonders wirksam sind Probiotika bei antibiotikaassoziierten Diarrhöen. Darüber hinaus konnten auch positive Effekte bei der Reduktion von Schwere und Dauer von Winterinfektionen gezeigt werden. Bei probiotischen Milchprodukten werden die Milchsäurebakterien nicht zur Herstellung oder aus geschmacklichen Gründen eingesetzt, sondern um deren spezifische gesundheitsfördernde Eigenschaften zu nutzen. Allerdings weist nicht jeder Bakterienstamm die gleichen Eigenschaften auf, und keiner vereint in sich alle günstigen Wirkungen. Soll ein Gesundheitsschutz erzielt werden, müssen verschiedene Stämme beziehungsweise verschiedene Produkte verzehrt werden. Da extern zugeführte Milchsäurebakterien die Darmflora nicht langfristig verändern können, ist bei Bedarf ein wiederholter Konsum probiotischer Milchprodukte nötig. 

Literatur bei der Verfasserin.

Elisabeth Bührer, Buehrer Human Nutrition
Tel. 052-659 22 69
E-Mail: elisabeth.buehrer@bluewin.ch

Quellen:

1. Deutsche Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (Kinder- und Jugendgesundheitsurvey), 2007.
2. Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed Study, 2008.
3. D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.

Die Publikation wurde von den Schweizer Milchproduzenten (SMP) unterstützt.

Gratistelefon für Ihre Ernährungsfragen

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?
Benutzen Sie das Ratgebertelefon der Schweizer Milchproduzenten (SMP):
031-359 57 56
oder schreiben Sie per E-Mail an:
BeratungPaediatric@swissmilk.ch