

Gesunde Ernährung – leicht gemacht

PD Dr. Mathilde Kersting, Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Gesunde Ernährung ist eigentlich sehr einfach. Dies zeigt das am Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund entwickelte Konzept der Optimierten Mischkost, kurz **optimiX**. Es berücksichtigt neben wissenschaftlichen auch praxisorientierte Kriterien. Die Deckung des Nährstoffbedarfs und die Vorbeugung von späteren ernährungsmitbedingten Krankheiten, wie zum Beispiel Herz-Kreislaufkrankungen, Adipositas oder Diabetes melitus, zählt zu den wissenschaftlichen Kriterien.

In der Praxis brauchen Ernährungsberater und erst recht Kinder, Jugendliche und Eltern handlungsorientierte Empfehlungen, die diese wissenschaftlichen Kriterien in lebensmittel- und mahlzeiten-bezogene Empfehlungen umsetzen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat hierfür den Begriff *food based dietary guidelines* gefunden, was auch für die Optimierte Mischkost zutrifft. Mit dieser Kost werden darüberhinaus die landestypischen Mahlzeitengewohnheiten berücksichtigt. In Deutschland sind dies fünf Mahlzeiten täglich. optimiX ermöglicht eine gesunde Ernährung mit üblichen, preiswerten Lebensmitteln. Nährstoff angereicherte Produkte oder Fertigprodukte werden im Prinzip nicht benötigt. Besonders wichtig für die Kinderernährung ist, dass das Essen den Kindern schmeckt, denn ansonsten scheitert das ganze Konzept, so ausgewogen und gesund die Kost auch sein mag.

Mit drei einfachen Regeln lassen sich die wichtigsten Merkmale der **Lebensmittelauswahl** zusammenfassen:

- pflanzliche Lebensmittel (Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse; Obst) und Getränke reichlich,
- tierische Lebensmittel (Fleisch, Milch, Fisch, Eier) mäßig,
- fett- und zuckerreiche Lebensmittel sparsam.

Man kann mit herkömmlichen Lebensmitteln praktisch alle Nährstoffe in ausreichenden Mengen liefern, bis auf das Jod. Jod braucht der Mensch, um Schilddrüsenhormone zu bilden, um einem Kropf vorzubeugen. Um einen Jodmangel zu verhindern, muss Speisesalz mit Jodzusatz verwendet werden. Nur so kann der Jodbedarf gedeckt werden. Dies ist aber das einzige angereicherte Lebensmittel, das für eine ausgewogene, gesunde Ernährung von Kindern gebraucht wird.

In der so genannten **DONALD-Studie** wird am Forschungsinstitut für Kinderernährung seit 1985 die Ernährung der Kinder in der heutigen Umwelt untersucht. Diese „Langzeitstudie zu Ernährung, Stoffwechsel, Wachstum und Entwicklung“ erforscht die Ernährung von Säuglingen (ab 3 Monaten), Kleinkindern, Schulkindern und Jugendlichen (bis 18 Jahre). Registriert wird das Wachstum der Kinder, ein drei-Tage-Wiege-Ernährungsprotokoll gibt Aufschlüsse über die Ernährung. Die Familien notieren Uhrzeit und Ort einer Mahlzeit sowie jedes einzelne Lebensmittel, das von den Kindern gegessen wird. Die Daten werden kodiert in einen Computer eingegeben, bevor Berechnungen über die Nährstoffzufuhr und die Lebensmittelauswahl der Kinder angestellt werden.

Die Ergebnisse der DONALD-Studie zeigen, dass der durchschnittliche Verzehr von **Brot und Getreideprodukten** bei den Kindern den Empfehlungen von optimix – reichlich Brot und Getreideprodukte - bei weitem nicht entspricht - in keiner Altersgruppe. Auch die Empfehlung, mindestens 50% in Form von Vollkornprodukten zu essen, wurde nicht erfüllt. Hier schnitten die Mädchen etwas besser ab: sie essen anteilig mehr Vollkornprodukte, obwohl sie insgesamt weniger Getreideprodukte essen als Jungen. Für den Verzehr von **Gemüse** gilt dasselbe: die Empfehlungen werden bei weitem nicht erreicht. Obwohl die Jungen insgesamt mehr essen als die Mädchen, essen die Mädchen genauso viel Gemüse wie sie – neben dem Verzehr von Vollkornbrot ein weiterer Hinweis darauf, dass Mädchen eher als Jungen zur Auswahl gesunder und kalorienarmer Lebensmittel tendieren. Beim **Obst** werden die Empfehlungen in allen Altersgruppen bis auf die Jugendlichen im Alter von 15 bis 18 Jahren sehr gut erreicht. Nicht ganz den Empfehlungen entsprechend macht Obstsaft einen großen Teil des Gesamtopstverzehrs aus. Obstsaft ist aber nicht 100% Obst. Ihm fehlen bestimmte gesundheitsfördernde Substanzen, wie Ballaststoffe. Besser wäre es daher, mehr Frischobst zu essen.

Es ist durchaus lohnenswert, den Kindern öfters auch Lebensmittel anzubieten die nicht so sehr beliebt sind. So hat eine Studie unseres Instituts gezeigt, dass Kinder **Vollkornprodukte** lieber mögen, wenn sie aus fein gemahlenem Vollkornmehl gebacken sind. Beim Bäcker kann man erfragen, ob er solches Vollkornbrot anbietet. Ernährungspsychologen haben festgestellt, dass Kinder Gemüse und Obst gern in bunten Farben und lieber als Rohkost anstatt in gekochter Form essen. Beliebt sind auch mundgerecht vorbereitete Stücke von Rohkostgemüse und Früchten.

Die mahlzeitenbezogenen Empfehlungen in optimiX gehen von fünf **Mahlzeiten** am Tag aus:

- 2 kalte Hauptmahlzeiten (Frühstück und Abendessen),
- 1 warme Hauptmahlzeit (Mittagessen oder Abendessen) und
- 2 kalte Zwischenmahlzeiten (vormittags, z.B. das Pausenbrot, und nachmittags).

(Hier Folie Nr. 10 vom Vortrag 7.04.2003 einfügen)

Zu jeder der fünf Mahlzeiten wird Obst oder Rohkost gegessen. Das ist eine wichtige Kernbotschaft von optimiX.

Bei den **kalten Hauptmahlzeiten** stellen Milch und Milchprodukte mengenmäßig den größten Anteil dar, gefolgt von Obst/Rohkost und Brot/Getreideflocken. In kleinen Mengen können fettreiche Lebensmittel, wie Wurst und Aufstrichfett, dazu kommen. Das Frühstück kann z. B. aus belegtem Brot und einem Glas Saft oder einem Müsli aus Haferflocken dazu Frischobst und Joghurt bestehen.

Bei der täglichen **warmen Hauptmahlzeit**, dem Mittag- oder Abendessen, stellen Kartoffeln/Nudeln/ Reis - möglichst aus Vollkornprodukten - die Basis dar. Gemüse/Salat werden reichlich dazu angeboten. Fleisch - bzw. einmal wöchentlich Fisch - ist als Beilage zu verstehen und wird sparsamer gereicht.

Die beiden **Zwischenmahlzeiten**, d.h. die Vormittags- und die Nachmittagsmahlzeit, bestehen hauptsächlich aus Obst/Rohkost, dazu Milch/Joghurt und Brot/Getreideflocken. Das Pausenbrot kann ein Vollkornbrot sein, dazu kommt immer Obst/Rohkost.

Im Grunde sind diese Empfehlungen leicht zu befolgen. Sie wirken sich positiv auf die Gesundheit und das Essverhalten der Kinder aus und helfen auch dabei, das Gewicht zu kontrollieren. Werden die Empfehlungen befolgt, so spricht nichts gegen **zuckerreiche Lebensmittel und Süßigkeiten** ab und zu. So können die Zwischenmahlzeiten zum Beispiel aus einem kleinen Stück Kuchen/Gebäck oder einer Portion Eiscreme bestehen.

*Zu jeder Mahlzeit gehört ein kalorienfreies oder kalorienarmes **Getränk**, am besten Wasser. Die Kinder in Deutschland trinken insgesamt zu wenig so dass ihr Körper nicht optimal mit Wasser versorgt ist, deshalb ist ein Getränk zu jedem Essen so wichtig.⁴*

Essen ist auch ein **soziales Erlebnis**, vor allem für Kinder. Leider zeigen Befragungen, dass in deutschen Familien kaum noch gemeinsam gegessen wird. Nur noch etwa 50% der Kinder essen Frühstück und Mittagessen gemeinsam mit den Eltern. Fast alle Kinder jedoch nehmen das Abendessen zu Hause zusammen mit den Eltern ein. Diese Möglichkeit sollte genutzt werden, um mindestens einmal am Tag eine gemeinsame Mahlzeit zu genießen, sich auszutauschen, miteinander zu sprechen. Dabei ist es nicht notwendig, eine aufwändige Mahlzeit vorzubereiten. Eine einfache kalte Hauptmahlzeit nach den Regeln von optimiX ist ausreichend. Wichtig ist, beim Essen, das Miteinander, das Zusammensein bewusst zu erleben.

„Fünf am Tag“ bedeutet im Konzept von optimiX: zu jeder Mahlzeit am Tag Obst und Gemüse. Und so könnte ein **Praxisbeispiel** für Kinder und Jugendliche aussehen

(hier Folie Nr. 15 aus Vortrag am 7.04.2003 einfügen):

morgens ein Flockenmüsli mit Birne dazu ein Joghurt, als Pausenbrot ein Tomatenbrot dazu Paprika (Farben!), mittags Kräuterkartoffeln mit Brokkoli dazu eine kleine Portion Fleisch, am Nachmittag ein Stück Erdbeerkuchen aus Biskuit und am Abend ein Käsebrot mit einem gemischten Salat (Rohkost!!).

Gesunde Ernährung – leicht gemacht. Das ist mit optimiX nicht zuviel versprochen.