

Alarmierende Studie: Wie ungesund ernähren sich unsere Kleinkinder?

Kleinkinder essen oft zu ungesund. Ernährungsexpertin erklärt, warum Verbote nicht helfen und wie Eltern Gemüse liebevoll integrieren können.

Alarmierende Nachrichten für die Kleinsten! Laut einer explosiven Studie essen bereits Kleinkinder viel zu ungesund! Die Ernährung in den ersten Lebensjahren ist entscheidend für die Entwicklung – und gefährdet die Gesundheit auf erschreckende Weise, warnt eine führende Expertin! Das ist beängstigend für Eltern und sorgt für Aufregung!

Die schockierenden Erkenntnisse stammen vom renommierten Max Rubner-Institut (MRI) in Karlsruhe. Kinder bis fünf Jahre übertreffen die empfohlene tägliche Höchstmenge von Zucker und Fett bei weitem – und das im Durchschnitt um sagenhafte 100%! Statt einer gesunden Kost, die Gemüse und Vitalstoffe enthält, haben viele Kleinkinder einen klaren Mangel an gesunden Lebensmitteln!

Die Auswirkungen auf die kindliche Entwicklung

„Die Ernährung in den ersten Lebensjahren ist entscheidend für die Entwicklung eines Kindes“, sagt Regina Ensenaer, die Leiterin des Instituts für Kinderernährung am MRI. Dies ist der Zeitraum, in dem die Weichen für ein gesundes Leben gestellt werden! Unzureichende Essgewohnheiten können fatale Folgen für die Hirnentwicklung haben und das Risiko für Übergewicht und sogar Erkrankungen wie Typ-II-Diabetes erhöhen.

Besonders besorgniserregend: Süßigkeiten und Softdrinks machen bereits ein Drittel der täglichen Energiezufuhr bei Vorschulkindern aus! „Es ist alarmierend, dass Kinder im Alter von bis zu fünf Jahren so ungesund essen“, erklärt die Kinderärztin.

Bereits im Alter von zwei Jahren sind ungesunde Essgewohnheiten erkennbar, und im Vorschulalter nehmen die ungesunden Nahrungsmittel – insbesondere die Jungs – rasant zu! Sie lieben Softdrinks und Snacks und darüber hinaus sind diese wenig gesund. Was tun Eltern also, um dies zu ändern?

Tipps für gesunde Essgewohnheiten

„Komplettes Verbot bringt wenig“, sagt Ensenaer. Stattdessen sollten Eltern auf die Menge und die Häufigkeit von Süßigkeiten achten. Süßes sollte etwas ganz Besonderes bleiben. Eltern haben das Vorbild im eigenen Zuhause: Gemeinsames Essen, das Zubereiten gesunder Mahlzeiten und sogar gemeinsames Anbauen von Gemüse können Wunder wirken!

„Eine gute Abwechslung ist essenziell! Es ist wichtig, dass Kinder das Essen als aufregend empfinden“, empfiehlt sie. Kinder sollten regelmäßig neue Lebensmittel ausprobieren, selbst wenn sie anfangs skeptisch sind. Manchmal ist eine kleine Chance bei der Ablehnung wichtig. „Ein erneutes Probieren ist der Schlüssel!“

Die aktuelle Studie analysierte Daten aus einer umfassenden Erhebung zur Ernährung von Kleinkindern, Grundlage der Erhebung waren 890 Kinder zwischen einem und fünf Jahren, deren Eltern alles aufgezeichnet haben, was ihre Kleinen über vier Tage gegessen und getrunken haben. Darunter erschienen erschreckende Ergebnisse!

Ungesunde Lebensmittel wie Süßigkeiten und Softdrinks machen erstaunliche 25 bis 36 Prozent der täglichen Energiezufuhr aus – empfohlen sind nicht mehr als zehn Prozent! Zudem

konsumieren mehr als die Hälfte der Kinder zu viel Fleisch, während sie auch hier Gemüse und Milchprodukte drastisch vernachlässigen. Diese alarmierenden Zahlen wurden in der Fachzeitschrift „Frontiers in Nutrition“ veröffentlicht!

Doch es gibt nicht nur eine Besorgnis über die leckeren Süßigkeiten! Die Forscher fanden auch heraus, dass eine ernährungsbedingte Mangelernährung immer weiter um sich greift. Insbesondere bei Vitamin D und Jod liegt der Wert unter den empfohlenen Richtlinien. „Es ist wichtig, Jodsalz im Haushalt zu verwenden!“, appelliert Ensenaer.

„Bereits im ersten Sommer sollte Vitamin D den Kleinen als Tablette zugeführt werden – nur durch die Ernährung erreicht man die benötigte Menge nicht!“, erklärt die Expertin weiter. Ein Mangel stellt auch Jahre später noch eine Bedrohung dar – die Folgen sind noch nicht vollständig erforscht.

dpa/wb

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)