

Studie zeigt: Kinderernährung in Karlsruhe bedarf dringend einer Wende

Eine Studie zeigt, dass Kleinkinder zu viel Zucker und ungesunde Lebensmittel konsumieren, was ihre Gesundheit gefährdet.

Eine alarmierende Studie zeigt auf, dass bereits kleine Kinder sich ungesund ernähren und übermäßig süße Lebensmittel konsumieren. Laut einer Untersuchung des Max Rubner-Instituts (MRI) in Karlsruhe überschreiten Kinder bis zum Alter von fünf Jahren die empfohlene tägliche Höchstmenge an ungesunden Lebensmitteln um mehr als das Doppelte. Diese Ergebnisse werfen ein Licht auf die Ernährungsmuster, die sich früh in der Entwicklung eines Kindes etablieren und einen entscheidenden Einfluss auf dessen zukünftige Gesundheit haben könnten.

Die Ernährung in den ersten Lebensjahren ist von fundamentaler Bedeutung. Professor Regina Ensenaer, Leiterin des Instituts für Kinderernährung am MRI, stellt fest, dass die essbaren Grundlagen für die Gesundheit in diesen frühen Phasen gelegt werden. Empfohlene Nährstoffmengen werden oft überschritten, insbesondere bei Süßigkeiten und Softdrinks, die bis zu einem Drittel der täglichen Kalorienzufuhr bei Vorschulkindern ausmachen können. Dies ist besonders besorgniserregend, da zu viel Zucker mit gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht und Entwicklungsstörungen in Verbindung gebracht wird.

Unterschiede in der Ernährung von Jungen und Mädchen

Ein weiterer interessanter Aspekt der Studie ist, dass Jungen im

Durchschnitt weniger gesund essen als Mädchen. Dies zeigt sich insbesondere in der höheren Konsumrate von Softdrinks und Snacks. Schon im Alter von zwei Jahren lassen sich ungesunde Essgewohnheiten feststellen, die sich bis zum Vorschulalter verstärken. Ensenaue rät dazu, zwar nicht alles Verbotene zu verbannen, aber ein bewusstes Maß und eine seltene Häufigkeit bei Süßigkeiten und ungesunden Lebensmitteln einzuführen.

Die Forschung betrachtet auch die elterliche Rolle: Ein gesundes Essverhalten der Eltern kann einen positiven Einfluss auf die Essgewohnheiten der Kinder haben. Ensenaue empfiehlt, gemeinsam mit den Kindern zu essen, das Kochen als Familienaktivität zu betrachten und möglicherweise sogar eigene Lebensmittel anzubauen. Diese einfache, aber effektive Methode kann dazu beitragen, ein besseres Verhältnis zu gesunder Ernährung zu entwickeln.

In der Studie wurden Daten aus einer umfassenden Kinderernährungsstudie des Bundesinstituts für Risikobewertung analysiert. Diese Daten erstrecken sich über den Zeitraum von 2014 bis 2017 und umfassen 890 Kinder im Alter von einem bis fünf Jahren. Interessanterweise besteht die Ernährung der Kinder im Durchschnitt aus 25 bis 36 Prozent ungesunder Lebensmittel, während empfohlen wird, dass dieser Anteil 10 Prozent nicht überschreiten sollte.

Die Analyse hat zudem gezeigt, dass viele Kinder mehr Fleisch konsumieren als empfohlen, während der Verzehr von Gemüse, Milch und Milchprodukten unter den Vorgaben liegt. Es ist wichtig zu betonen, dass, obwohl die Gesamtaufnahme der Energie und Nährstoffe in vielen Fällen akzeptabel erscheint, die Zufuhr von Vitamin D, Jod und Eisen in der Ernährung der Kinder häufig unzureichend ist.

Ein weiterer besorgniserregender Punkt ist der Mangel an Jod, nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen. Professor Ensenaue hebt hervor, dass der Einsatz von Jodsalz im Haushalt unabdingbar sei, um die Jodzufuhr zu verbessern. Für eine

ausreichende Vitamin-D-Versorgung bei Kleinkindern wird die Einnahme in Tablettenform bis zum zweiten Sommer des Kindes empfohlen, um dem Nährstoffmangel durch unausgewogene Ernährung entgegenzuwirken.

Die Ergebnisse dieser Studie wurden in der Fachzeitschrift „Frontiers in Nutrition“ veröffentlicht und unterstreichen die Notwendigkeit, bereits frühzeitig auf eine ausgewogene Ernährung von Kindern zu achten. Ein frühzeitiges Bewusstsein und die Förderung gesunder Essgewohnheiten können langfristig die Gesundheit und Entwicklung der Kinder positiven beeinflussen und somit eine Generation von gesünderen Erwachsenen heranziehen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de