

„Ernährung im Kindesalter: gesund essen – trotz Corona“

Prof. Dr. H. Hauner

Institut für Ernährungsmedizin, Klinikum rechts der Isar und Else Kröner-Fresenius-Zentrum für Ernährungsmedizin der TU München, 80992 München, Hans.hauner@tum.de

Eine bedarfsgerechte, ausgewogene Ernährung ist für das optimale Wachstum von Kindern und deren langfristige Gesundheit unverzichtbar. Trotz klarer Empfehlungen von Fachgesellschaften wie z.B. der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ist die derzeitige Ernährungsqualität im Kindesalter unbefriedigend. Hauptgrund dafür ist das ungünstige Angebot von sog. „Kinderlebensmitteln“, die in aller Regel zuviel Zucker, Fett und damit Kalorien enthalten und gleichzeitig zu wenig wertvolle und benötigte Nährstoffe liefern. Eine besondere Bedeutung hat der hohe Konsum zuckergesüßter Getränke in dieser Altersgruppe. Diese Produkte werden weiterhin progressiv beworben, z.B. in Kinderprogrammen oder in sozialen Medien (über „Influencer“).

Die Hauptfolgen dieser ungünstigen Ernährungsweise sind bereits in jungen Jahren Karies und Übergewicht und langfristig verschiedene Stoffwechselstörungen und eine Fettleber.

Die bisherigen Präventions- und Interventionsbemühungen, z.B. durch Aufklärung in Familien und Schulen, haben sich als weitgehend unwirksam erwiesen. Aus diesem Grund werden heute Werbeverbote und Maßnahmen zur Veränderung der Umgebungsfaktoren propagiert, deren Nutzen bereits partiell nachgewiesen ist. So haben bereits mehr als 40 Länder eine Zuckersteuer auf zuckergesüßte Getränke eingeführt und Chile konnte durch ein Bündel von Maßnahmen den Zuckerkonsum im Kindesalter um etwa die Hälfte reduzieren.

Die Corona-Pandemie mit den diversen Alltagseinschränkungen hat die Ernährungssituation in sehr unterschiedlicher Weise beeinflusst. In einem repräsentativen forsa online-Survey berichtete bis zu einem Drittel der Familien mit Kindern, dass sich die Ernährung in der Coronazeit eher verschlechtert hatte. So haben vor allem Schulkinder mehr Süßigkeiten, zuckergesüßte Getränke, und Knabberartikel verzehrt. Gleichzeitig gaben zwischen 38 und 57 % an, sich weniger bewegt zu haben. Nach Angaben der Eltern haben 9 % aller Kinder an Gewicht zugenommen, bei den Kindern zwischen 10 und 14 Jahren waren es zwischen 10 und 20 % der Kinder. Auffällig war die große Spanne zwischen Verbesserung und Verschlechterung der Ernährung, die sehr stark von den sozioökonomischen Rahmenbedingungen abhängig war.

Damit ist klar, dass es gemeinsamer gesellschaftlicher Anstrengungen und Einschränkungen der an Kinder gerichteten Werbung bedarf, um die Ernährungssituation in dieser Altersgruppe zu verbessern. Ohne eine solche Strategie ist damit zu rechnen, dass sich die Ernährungssituation nicht verbessern wird und die Zahl von Kindern mit Übergewicht weiter steigen wird.