

Fachbereich Jugendmedizin, Ostschweizer Kinderspital, St. Gallen
Josef Laimbacher

Wissenswertes zum Essen und Trinken beim Schulkind

„Essen und Trinken“ sind zentrale Elemente im und für das Leben unserer Kinder. Nicht nur die genügende Versorgung mit Energie und essentiellen Nährstoffen ist damit verbunden, sondern auch eine gute körperliche Entwicklung, die Initialisierung eines gesunden Lebensstils mit genügend körperlicher Aktivität, Genuss und weiteren sensorischen Erfahrungen. Anhand der Lebensmittelpyramide und der Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (www.sge-ssn.ch) wird Wissenswertes um die optimierte Mischkost vermittelt und Empfehlungen zur Gestaltung des Alltags für Kinder und deren Familien abgegeben. Ein kurzer Exkurs ist auch den Themen von problematischem Essverhalten (Unter-/Übergewicht) und den Allergien, sowie Nahrungsmittelunverträglichkeiten (u. a. Pseudoallergien, Laktoseintoleranz) gewidmet.

Einleitung

„Essen und Trinken“ bedeutet immer die Verbindung zwischen biologisch notwendiger Nahrungsaufnahme und psychosozial geprägtem Verhaltensmuster. Der Umgang mit Energiezufuhr (Essen, Trinken) und Energieverbrauch (Bewegung, Sport) unterliegt einem täglichen Training. Dabei wird das persönliche Handeln durch Wiederholung und Bestärkung festgelegt. Im Laufe der Zeit entstehen so die Grundprinzipien der Lebensführung als Mischung aus zwischenmenschlichen Spielregeln, persönlichem Bedürfnis und subjektiven Erfahrungen. „Essen und Trinken“ sind bereits früh im Leben des Kindes zentral für seine Entwicklung, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Entsprechende Gewohnheiten werden bei Kindern, insbesondere auch im Schulalter (5.–12. Lebensjahr), maßgeblich geprägt. Bereits in diesem Alter stellen sich die Weichen für einen gesunden Lebensstil. Somit spielt nicht nur eine ausreichende Versorgung von Energie und essentiellen Nährstoffen eine bedeutende Rolle, sondern auch der Aspekt der Prävention für spätere ernährungsbedingte Krankheiten. Weiter werden Nahrungsmittelpräferenzen, Geschmack, Mahlzeitenrhythmus, Tischmanieren, aber auch Trink-

gewohnheiten vom Umfeld an die Kinder weitergegeben. Das heißt aber auch, dass Fehl-, Über- und Mangelernährung in dieser Lebensphase übernommen werden. Im Alter von 1–4 Jahren werden durch Beobachtungslernen Präferenzen für bestimmte Nahrungsmittel entwickelt. Dabei sind das Elternhaus, aber auch die Kindertagesstätte oder der Kindergarten die prägende Umwelt. Im Schulalter (5.–12. Lebensjahr) werden Präferenzen für bestimmte Lebensmittel zunehmend durch die Peer group geprägt. Es wird also gegessen was „in“ ist. In dieser Lebensphase werden Verhaltensweisen, insbesondere durch die modernen Medien mit gezielter Werbung für entsprechende Lebensmittel, stark beeinflusst [7].

Die Thematik „Essen und Trinken“ stellt ebenfalls für die Gesundheitsbildung an den Schulen eine große Herausforderung dar. Ernährungs- und Bewegungserziehung in der Schule könnten einen wichtigen Beitrag zur „Volksgesundheit“ leisten. Die Schule kann aber alleine diese Aufgabe nicht leisten. Vielmehr sind es die Eltern und erziehungsberechtigten Personen, die gefordert sind und die entsprechende Hauptverantwortung tragen müssen. Insbesondere müssen sie sich auch ihrer wichtigen Vorbildfunktion bewusst sein [6].

Aspekte zum Energiebedarf

Wachstum, körperliche Aktivität und Lernen verbrauchen Energie, wie auch der Metabolismus unserer Organe. Der tägliche Energieverbrauch setzt sich beim Kind im Wesentlichen zusammen aus:

- Grundumsatz: dieser beträgt beim Schulkind etwa 60 % der täglich verbrauchten Energie
 - Leistungsumsatz: dieser betrifft den Energieverbrauch für die körperliche Aktivität, aber auch für das Lernen oder Denken
 - Energieumsatz für das Wachstum: Wachstum verbraucht Energie, doch ist sein Anteil am Tagesverbrauch niedrig und benötigt weniger als 3 % der gesamthaft verbrauchten Energie
- Der Level der metabolischen Leistung ist bei Kindern hoch. Aus diesem Grunde brauchen Kinder – bezogen auf ihr Körpergewicht – mehr Energie als Erwachsene.

Beispiel: Ein 8-jähriges Mädchen mit 25 kg Körpergewicht benötigt täglich ca. 1700 kcal, ihre Mutter wiegt gut das 2.5-fache, verbraucht aber nur 600 kcal mehr als sie.

Die Daten in Tabelle 1 geben einen ungefähren Anhaltspunkt für die notwendige, altersabhängige Energiezufuhr. Im Zentrum steht die ausgeglichene Energiebilanz. Dies bedeutet, dass die Energieaufnahme und der Energieverbrauch im Gleichgewicht sein müssen. Dafür ist das Körpergewicht ein guter Indikator.

Dies ist im Hinblick auf ein Unter- oder Übergewicht von zentraler Bedeutung. Eine kritische Phase hinsichtlich der Gewichtsentwicklung ist der Übergang vom Kindergartenalter zum Schuleintritt. Dabei verändert sich beim Kind sehr viel. Es muss nun länger still sitzen, kann sich weniger bewegen und es kommen zunehmende Anforderungen durch die Schule, durch neue Kolleginnen und Kollegen oder durch den

Tabelle 1 Empfohlene Nährstoffzufuhr pro Tag für Kinder und Jugendliche DGE [2]

	4–6 Jahre		7–9 Jahre		10–13 Jahre	
	m	w	m	w	m	w
Energie (kcal) ¹	1500	1400	1900	1700	2300	2000
Protein (g/kg/Tag) ²	0.9		0.9		0.9	
Essenzielle FS n6/n3 (% der Energie)	2.5/0.5		2.5/0.5		2.5/0.5	
Vit. A (mg RÄ ³)	0.7		0.8		0.9	
Vit. D (µg)	5		5		5	
Thamin (mg)	0.8		1.0		1.2	1.0
Riboflavin (mg)	0.9		1.1		1.4	1.2
Vit. B ₆ (mg)	0.5		0.7		1.0	
Folsäure (Nahrungs-folat, µg FÄ ⁵)	300		300		400	
Vit. B ₁₂ (µg)	1.5		1.8		2.0	
Vit. C (mg)	70		80		90	
Kalzium (mg)	700		900		1100	
Magnesium (mg)	120		170		230	250
Eisen (mg)	8		10		12	15
Jod (µg)	120		140		180	

¹ Richtwerte für durchschnittl. Energiezufuhr bei Kindern und Jugendlichen mit BMI im Normbereich und durchschnittl. Körperlicher Aktivität

² g pro kg Körpergewicht pro Tag

³ Retinol-Äquivalente

⁴ der hohe Wert ergibt sich durch den Bezug zur Energiezufuhr

⁵ Folsäure-Äquivalente

veränderten Tagesrhythmus (z.B. das frühe Aufstehen) hinzu. Während diesem Übergang nimmt meistens auch der Medienkonsum rapide zu. Die nächste kritische Phase ist dann der Übertritt in die Pubertät.

Essen und Trinken für Leib und Seele

„Essen und Trinken“ bedeutet jedoch mehr als nur die Versorgung mit Energie und essentiellen Nährstoffen. Schon vom ersten Tag an ist für den Säugling die Mahlzeit auch gleichbedeutend mit Geborgenheit, Zuwendung, Sicherheit, Liebe oder Fürsorge. Somit werden Bedürfnisse von Körper und Seele gestillt.

Mit dem Älterwerden lernt das Kind, dass es auch auf andere Weise, als durch das Essen, Zuwendung bekommen kann. Doch angenehmer Geschmack und eine entspannte Atmosphäre bei Tisch wird das ganze Leben für ein Wohlfühl sorgen. Insbesondere wenn Gerichte emotional eng mit Situationen (wie Ferien, Weihnachtessen oder Geburtstagsfeier) verbunden sind, so alleine schon der Gedanke daran deren Geschmack auf die Zunge bringt.

Vertraute und geliebte Speisen haben auch die Eigenschaft, dass sie für Beruhigung und Entspannung sorgen. Somit werden sie nicht selten als Trostmittel eingesetzt oder als ein Mittel, um aus Anspannung, Frust oder Stress auszusteigen oder eines mit dem man

auch belohnen kann. Problematisch wird es, wenn „Essen und Trinken“ die einzige Antwort auf Stress ist, oder wenn Kinder keine andere Möglichkeiten kennenlernen, um mit Enttäuschung, Wut, Ärger, Unbehagen, Trauer, Angst, Aufregung, Langeweile und anderen negativen Gefühlen umzugehen.

Sensorik

Eltern oder Erziehungsberechtigte bestimmen am Anfang generell das Lebensmittelangebot für ihre Kinder. Dabei entwickeln die Kinder ihren Geschmack und ihre Vorlieben. Bislang gingen wir davon aus, dass süß die einzige Präferenz ist, die das Kind von

Geburt an mitbringt. Alle anderen Geschmacksvorlieben müssten danach erlernt werden. Neue Erkenntnisse gehen jedoch dahin, dass schon pränatal eine Prägung für verschiedene Geschmacksrichtungen stattfindet.

Umsetzung von „Essen und Trinken“

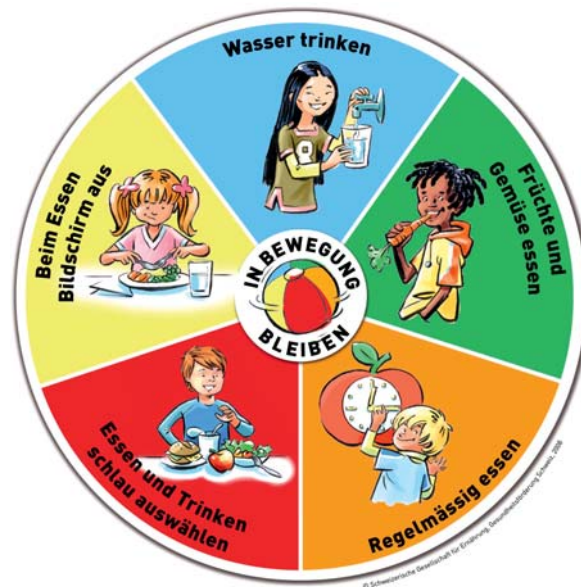
Anhand der Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE, www.sge-ssn.ch) und der Gesundheitsförderung Schweiz soll aufgezeigt werden, wie „Essen und Trinken“ beim Schulkind praktisch umgesetzt werden sollten [1] (Abb. 1). Basis dafür ist die optimierte Mischkost [2]. In Tabelle 1 ist die empfohlene Nährstoffzufuhr pro Tag für Kinder und Jugendliche gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) aufgeführt. Die Empfehlungen der SGE richten sich mehrheitlich an die DGE, welche auch der D-A-CH Empfehlungen 2000 entsprechen.

Wassertrinken Tipp für Kinder

Von Wasser kannst du nie genug kriegen: Trink zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch davon. Mach Wasser zu deinem Lieblingsgetränk: Es ist besser und erfrischender als gesüßte Getränke. Die empfohlene Menge an Getränken ist am Beispiel der Checkliste für 7–9 jährige Kinder (Tab. 2) zu entnehmen. Genügend trinken ist für Kinder wichtig, sowohl zu den Mahlzeiten, als auch zwischendurch. Es ist ein Ernährungsirrtum, dass zum Essen nichts getrunken werden sollte. Dahinter verbirgt sich die Vorstellung, dass Wasser die Verdauungssäfte verdünnen und damit die Wirkung herabsetzen könnte. Dafür fehlt jedoch die Evidenz. Das Gegenteil ist der Fall. Für eine gute



Abbildung 1 Ernährungsscheibe SGE



Verdauung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr notwendig. Das Getränkeangebot [3] ist neben dem Hahnenwasser und Mineralwasser sehr vielfältig und wird stark beworben:

• Süßgetränke

Es ist sinnvoll alle zuckerhaltigen „Erfrischungs“-Getränke unter dem Begriff Süßgetränke zusammenzufassen, ob mit oder ohne Kohlensäure (z.B. Eistee oder Fruchtsaft). Erwiesen ist, dass Süßgetränke zu einer erhöhten Energieaufnahme führen. Sie sind wohl kalorienreich, aber weniger sättigend als es die gleiche Kalorienmenge in fester Form wäre. Ebenfalls konnte gezeigt werden, dass Süßgetränke häufig zu einer erhöhten Nahrungsaufnahme führen mit den möglichen negativen Konsequenzen für einen erhöhten BMI und/oder Taillenumfang [4]. Dabei spielt auch eine Rolle, mit welcher Art von Kohlenhydraten die Getränke gesüßt werden. In Europa geschieht dies hauptsächlich mit Saccharose. In den USA, aber wahrscheinlich zuneh-

mend auch bei uns, kommt hauptsächlich der High-Fructose-Corn-Sirup zur Anwendung. Der höhere Anteil von Fructose kann nur in einem beschränkten Maße abgebaut werden. Der Überschuss wird der Lipogenese zugeführt mit den negativen Auswirkungen auf Blutzuckerprofil und Fettstoffwechsel. Weiter begünstigen Süßgetränke die Entwicklung von Karies und Zahnerosion.

• Light-Getränke

Light-Getränke werden mit Süßmitteln versehen. Süßstoffe sind chemische Verbindungen außerhalb der Gruppe der Kohlenhydrate, die eine wesentlich höhere Süßkraft als Saccharose aufweisen, jedoch im Verhältnis ihrer Süßkraft keinen, oder nur einen sehr geringen Nährwert besitzen. Unter anderem werden folgende Süßstoffe eingesetzt: Cyclamat, Acesulfam-K, Aspartam, Saccharin und Sucralose. Es besteht bislang keine klare Evidenz, dass künstlich gesüßte Getränke direkt zu Übergewicht führen. Light-Getränke sind aber gerade für Schulkinder keine echte Alternative zu anderen Süßge-

Tabelle 2 Tages- und Wochenziel einer ausgewogenen Mischkost gemäß SGE [1]

Checkliste für 7- bis 9-jährige Kinder	
Getränke	9 dl täglich ¹
Gemüse	3 Portionen à 70 g täglich
Früchte	2 Portionen à 110 g täglich
Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte, andere Getreide-produkte & Kartoffeln	3 – 4 Portionen täglich (1 Portion = 65 g Brot oder 50 g Hülsenfrüchte (roh) oder 220 g Kartoffeln oder 45 g Flocken/Teigwaren/Mais/Reis/andere Getreidekörner (roh))
Milch & Milchprodukte	2 – 3 Portionen täglich (1 Portion = 2 dl Milch oder 180 g Joghurt oder 200 g Quark oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse)
Fleisch, Wurst	Max. 5 Portionen à 70 g pro Woche, davon max. 1 × Wurst pro Woche
Fisch	75 g pro Woche
Eier	2 Stück pro Woche ²
Öle, Fette & Nüsse	Täglich 4 Kaffeelöffel hochwertiges Pflanzenöl, bei Bedarf täglich 1 – 2 Kaffeelöffel Butter oder Margarine als Brotaufstrich, täglich 20 g Nüsse ³
Süßigkeiten, salzige Knabbereien	Mit Maß, maximal 1 kleine Süßigkeit pro Tag ⁴

¹ Der Flüssigkeitsbedarf ist bei Schwitzen, hohen Temperaturen, körperlicher Aktivität u. a. erhöht.
² inklusive in Gerichten und Produkten verarbeitete Eier
³ ungesalzene Nüsse wie Mandeln, Haselnüsse oder Baumnüsse
⁴ eine kleine Süßigkeit entspricht z. B. eine Reihe Schokolade, einem kleinen Stück Kuchen, 3 Stück Petit beurre, einer Glacekugel oder einem Glas Süßgetränk

tränken. Sie fördern die Gewöhnung an den Süßgeschmack. Außerdem können Säuren, die auch in Light-Getränke enthalten sind, zu Zahnerosionen führen.

• Koffeinhaltige Getränke/ Energy-Drinks

Auch bei uns liegen Energy-Drinks im Trend und erfreuen sich bereits im Schulalter großer Beliebtheit. Sie dienen als Muntermacher am Morgen, bei sportlichen Aktivitäten und bei Adoleszenten auch am Abend als Wachmacher an Partys. Energiedrinks enthalten nebst hohen Mengen an Zucker und Koffein auch weitere Inhaltsstoffe wie Taurin, Glucuronolacton, Inosit, B-Vitamine und Mineralstoffe. Zusätzlich kommen Aroma- und Farbstoffe, sowie in gewissen Produkten auch Substanzen wie Ginseng oder L-Carnitin vor. Der Koffeingehalt pro Dose (ca. 32 mg/100 ml) ist vergleich-

bar mit demjenigen einer guten Tasse Kaffee. Zucker und Koffein sind wahrscheinlich verantwortlich für eine mögliche Leistungssteigerung. Koffein stimuliert das Nervensystem und den Kreislauf, was vor allem bei Kindern, die häufig koffeinempfindlich sind, auch negative Auswirkungen haben kann. Somit sollten sie in diesem Fall gemieden werden. Positive Wirkungen von weiteren Inhaltsstoffen sind Spekulation und konnten wissenschaftlich bislang nie nachgewiesen werden. Besonders gefährlich kann es werden, wenn Energie-Drinks zusammen mit Alkohol konsumiert werden. Dies könnte fatale Auswirkungen auf die Wahrnehmung und Fehleinschätzung mit der entsprechenden Gefahr für risikoreiches Verhalten haben. Energy-Shots sind Energydrinks, welche in einer kleineren Verpackung und in konzentrierter Form angeboten werden. Da sie in der Schweiz gemäß Be-

stimmungen des Schweizer Lebensmittelrechts als Ergänzungsnahrung gelten, muss auf der Verpackung eine Verzehrempfehlung enthalten sein: Empfohlene Tagesdosis = 1 Flasche.

• Milch

Milch wird nicht zu den Durstlöschern im engeren Sinne gezählt. Grund dafür ist, dass Milch nebst viel Wasser auch viel Milchzucker, -eiweiß und -fett und somit auch Energie liefert. Deshalb sollte Milch nicht das einzige Getränk am Tag sein. Es zählt aber zu den sehr wertvollen Lebensmitteln.

Früchte und Gemüse essen („Nimm 5 am Tag“)

Tipp für Kinder

Du hast die Wahl: Entdecke die bunte Vielfalt von Früchten und Gemüsen. Immer ein Genuss: Früchte und Gemüse schmecken zu



den Hauptmahlzeiten sowie als Snack hervorragend.

Bei jeder Mahlzeit und auch zwischendurch sollten die Kinder 3 Portionen Gemüse plus 2 Portionen Früchte am Tag zu sich nehmen. 5 Portionen, das mag auf den ersten Blick viel erscheinen, werden jedoch diese Nahrungsmittel als Zwischenmahlzeiten gegessen, dann ist die empfohlene Menge zu schaffen. Die Portionengröße lässt sich mit den Händen bestimmen. Was in eine Kinderhand passt, ist eine Kinderportion. Früchte und Gemüse enthalten die notwendigen wertvollen Vitamine und Mineralstoffe, Kohlenhydrate und reichlich Nahrungsfasern. Ebenfalls wertvoll sind die Duft-, Farb- und Geschmacksstoffe, die unter dem Begriff der sekundären Pflanzenstoffe geführt werden.

Regelmäßig essen

Tipp für Kinder

Ein guter Start in den Tag: Ein gesundes Frühstück gibt dir Energie dazu.

Fit durch den ganzen Tag: Nimm regelmäßige Mahlzeiten zu dir und nasche nicht ständig zwischendurch.

Der Alltag eines Schulkindes stellt eine große Herausforderung an die Bewältigung des Tagesablaufs dar. Dies betrifft Schule, Hausaufgaben, Sport und Spiel in der Freizeit, Musizieren, Lesen aber auch der Umgang mit Medien. Bei diesen Aufgaben und Tätigkeiten wird der gesamte kindliche Körper stark beansprucht und läuft meistens auf Hochtouren. Dafür benötigt es den regelmäßigen Nachschub von Nährstoffen. Dabei spielt das was gegessen und getrunken wird, eine wichtige Rolle. Mahlzeiten sind nicht nur Nährstofflieferant, sondern sie bieten auch die Möglichkeit an, sich zu entspannen, abzuschalten oder auszuruhen. Im Zentrum steht der Essrhythmus. Frühstück, Mittagessen, Abendessen, da-



zwischen zwei kleine Mahlzeiten wären für Kinder optimal. Zwischenmahlzeiten sind für Kinder sinnvoll, da sie den Energiebedarf zwischendurch abdecken und so unkontrolliertem und dauerndem Snacking entgegenwirken. Ein guter Start in den Tag beginnt mit einem Frühstück. Ein ausgewogenes Frühstück sollte vier Komponenten enthalten:

- Brot oder Getreideflocken, Vollkorn bevorzugt
- Milch oder ein Milchprodukt wie Joghurt, Quark oder Käse
- Früchte
- Getränk (Tee, kaltes Wasser oder verdünnter Fruchtsaft)

Leider bleibt diese Zusammensetzung häufig ein Wunschdenken. Haben sich doch unsere Mahlzeitengewohnheiten dahin entwickelt, dass überhaupt kein Frühstück mehr eingenommen wird respektive nur noch Einzelkomponenten des optimierten Frühstücks gegessen werden. Es ist zu bedenken, dass die Energiezufuhr zum Frühstück für die kognitive Leistungsfähigkeit im Schulunterricht wesentlich ist. Dabei spielt auch der glykämische Index der aufgenommenen Kohlenhydrate eine wichtige Rolle. Es konnte gezeigt werden, dass Mahlzeiten mit einem hohen glykämischen Index die kognitive Leistungsfähigkeit zwar kurzfristig ansteigen lässt, jedoch auf längere Sicht diese wieder stärker abfällt. Aus diesem Grunde ist es wichtig, auch Kohlenhydrat mit einem niedrigen glykämischen Index einzusetzen, was sich positiv auf eine längerfristig erhöhte Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung auswirkt. [5]

Die Angaben unter Tabelle 2 (Beispiel: Checkliste für 7–9 jährige Kinder) sind ein Anhaltspunkt für den täglichen Bedarf, respektive für eine Woche. Es ist zu bedenken, dass die tatsächlich verzehrten Mengen bei Kindern sehr schwankend sein können. Es gibt Tage, an welchen die Kinder sehr wenig essen

und an einem anderen Tag bedeutend mehr.

Essen und Trinken schlau auswählen

Tipp für Kinder

Entdecke das Angebot: Iss abwechslungsreich, um gut

in Form zu bleiben. Nimm es leichter: Genieße fett- und zuckerreiche Lebensmittel nur ab und zu und in kleinen Mengen.

Bewusst Essen heißt auch aus verschiedenen Gruppen gezielt auszuwählen und die Lebensmittel ins richtige Mengenverhältnis zu setzen. Dieses Vorhaben wird anschaulich durch die Lebensmittelpyramide der SGE wiedergegeben (Abb. 2).

Die Pyramide gibt Empfehlungen für Erwachsene und ältere Jugendliche. Im Speiseplan der Kinder, die noch in der Entwicklung sind, haben Getreideprodukte und Kartoffeln aber auch Milch in einigen Altersstufen eine etwas stärkere Bedeutung. Die Pyramide ist jedoch ein guter Ausgangspunkt für die Familiernahrung und weist die entsprechende Richtung. Im Zentrum steht, dass die Kinder das breite Lebensmittelangebot entdecken. Dabei sollten Eltern und Erziehungsberechtigte auf Abwechslung setzen. Je bunter die Auswahl, desto besser und größer die Chance mit genügend Nährstoffen versorgt zu sein. Dies schützt auch davor, dass sich ungünstige „Inhaltsstoffe“ in der Nahrung breitmachen. Als Beispiel: wer Milchprodukte nur in Form von Käse isst, nimmt mehr Kochsalz und Fett auf, als wenn die ganze Palette von Milchprodukten gewählt würde. Abwechslung bringt aber auch kulinarisch mehr Genuss und erfreut die Sinne oder macht mehr Spass. Den Kindern muss die Möglichkeit gegeben werden, mit vielen verschiedenen Lebensmitteln Bekanntheit zu machen. Somit steigt auch



die Chance, dass mehr Lieblingsgerichte gefunden werden.

Fast Food: Burger, Kebab, Sandwich, Falafel, Pizza, Parisetten mit Poulet, Bratwurst mit Brötchen. Dieses unkomplizierte Essen aus der Hand lieben auch Kinder und Jugendliche. Fast Food und eine ausgewogene Ernährung muss aber kein Widerspruch sein. Alles ist nur eine Frage des Maßes. Ist der Speiseplan sonst ausgewogen, sind 1–2 × Fast Food pro Woche kein Problem, vor allem wenn Eltern ihre Kinder auf diese Aufgabe kritisch, aber konstruktiv vorbereiten.

Beim Essen Bildschirm aus

Tipps für Kinder

Sei aktiv: Spielen, Basteln, Lesen, Sport treiben – kehre dem Bildschirm öfters den Rücken – und unternimm etwas anderes, was dir Spaß macht.



Iss nicht nebenbei: Nimm dir Zeit zum Essen – genieße es und mache gleichzeitig nichts anderes.

Die Welt der Kinder ist multimedial ausgerichtet. Auch Schweizerkinder sitzen mindestens 2 Stunden vor TV oder PC [8]. Dabei sind sie Shows, Soaps, Quiz und Infosendungen, Computerspielen, chatten, surfen im Internet, auf Facebook oder E-Mail ausgesetzt. Diese Freizeitbeschäftigung ist für sie zur täglichen und zum Teil nächtlichen Selbstverständlichkeit geworden. Diese Beschäftigungen haben einen negativen Effekt auf andere Freizeitbetätigungen, wobei insbesondere für Bewegung und Sport weniger Zeit mehr zur Verfügung steht. So wird die körperliche Aktivität durch Bewegungsarmut verdrängt. Ein wichtiger Grund für die Entwicklung einer positiven Energiebilanz.

Im Weiteren sind Kinder auch der Werbung ausgesetzt, insbesondere durch

Appetit anregende Anpreisungen von Lebensmitteln. Bis zu 31 Spots sind bei manchen Schweizer Sendern in einer Stunde Kinderprogramm geschaltet. Verschiedene Lebensmittel bilden dabei das Schwergewicht. So werden vor allem Fast Food-Angebote, Cerealien, Snacks oder Süßgetränke beworben. Werbung beeinflusst aber auch gezielt spezifisches Wissen und die gewünschte Einstellung [7].

Wenn „Essen und Trinken“ zum Problem wird

Während erhebliche Fehl- und Mangelernährungszustände in der westlichen Welt glücklicherweise relativ selten sind und davon vor allem Säuglinge und Kleinkinder betroffen sind, ist es im Schulalter insbesondere die unausgewogene Ernährung, die sowohl zu Defiziten (Spurenelemente, Mineralstoffe, Vitamine), als auch zur Stoffwechselüberlastung führen kann. Letzteres Problem kann in Kombination mit Bewegungsmangel zu einer unkontrollierten Gewichtszunahme führen, mit dem Risiko zur Etablierung einer lebenslang anhaltenden Adipositas. Bereits jedes fünfte Kind ist bei uns übergewichtig, 5 % sogar adipös (siehe Artikel Kriemler).

Aber auch Gewichtsverlust kann die Folge sein. So können bereits bei präpubertären Schulkindern anorektiforme Essstörungen diagnostiziert werden. Schon viele Kinder in diesem Alter beschäftigen sich zunehmend mit ihrem Aussehen und ihrer Figur. Sie fragen sich auch, ob sie den künftigen gesellschaftlichen Anforderungen entsprechen und genügen werden. Die Ursachen von Essstörungen, wie der Anorexia nervosa sind sehr vielfältig. Veranlagung, Persönlichkeit, Einflüsse durch Gesellschaft (Mode, Schönheitsideale) und Familie oder Folgen von traumatischen Erlebnissen sind mög-



Abbildung 2 Lebensmittelpyramide SGE

che Faktoren. Eine Essstörung in dieser Altersgruppe ist als schwere Krankheit einzustufen. Sie stellt das gesamte soziale Netz (Eltern, Lehrpersonen, weitere Betreuer) vor große Probleme. Die Behandlung und Betreuung ist sehr aufwändig und nur durch ein multiprofessionelles Team zu meistern. Aus diesem Grunde ist es zentral, dass mögliche Hinweise für eine ungenügende Gewichtszunahme oder wenn sich Gedanken der betroffenen Kindern nur noch um Essen und die Figur kreisen, frühzeitig erkannt werden. Dies betrifft auch eine stetige Gewichtskontrolle oder die Angst vor dem Essen. Eltern und verantwortliche Lehrpersonen tun somit gut daran bei dauerhaft auffälligem Essverhalten, Gewichtsstillstand oder ungenügender Gewichts- und Längenzunahme frühzeitig ihren Kinder- oder Hausarzt aufzusuchen.

Nahrungsmittelallergien/ Pseudoallergien/Nahrungs- mittelunverträglichkeiten

In der Schweiz ist bereits jeder Dritte von einer Allergie betroffen, Tendenz steigend. Bei der Entstehung der allergischen Erkrankungen spielen Vererbung und Umfeld zusammen. Die Therapie von einer allfälligen Nahrungsmittelallergie bedeutet, dass der Auslöser für die Allergie vermieden werden muss. Dies bedeutet aber auch, dass das betroffene Kind respektive deren Angehörigen die Zutatenliste von Fertigprodukten oder verarbeiteten Lebensmitteln genau kennen müssen. Eine Desensibilisierung, mit der beispielsweise Pollen- oder Hausstaubmilbenallergien behandelt werden können, kommt bei Nahrungsmittelallergien nicht in Frage. Von den allergischen Erkrankungen bei Kleinkindern machen die Nahrungsmittelallergien einen bedeutenden Anteil aus. Die häufigsten Allergien in diesem Alter sind:

Kuhmilch, Hühnereiweiß, Hühnerei, Weizen, Soja, Fisch und zunehmend auch Nüsse. Bei älteren Kindern sind es hingegen insbesondere Nüsse, Weizen, Sellerie, Karotten, einige Früchte (Kiwi, Erdbeere, Mango, Apfel) und Schalentiere. In den allermeisten Fällen werden natürliche Nahrungsmittel als Allergene festgestellt und nicht etwa Zusatzstoffe, wie häufig vermutet. Häufig bestehen auch Kreuzallergien. Dies bedeutet, dass wenn man auf bestimmte Pollen, Milben oder Latex allergisch ist, auch allergische Reaktionen gegen Nahrungsmittel zeigen können (www.ahasuisse.ch).

Nebst den echten Lebensmittelallergien gibt es aber auch die sogenannten pseudoallergischen Reaktionen. Unverträglichkeiten können sich in Hautausschlägen oder in Form von Schnupfen äußern. Zu den Substanzen welche solche Reaktionen auslösen, gehören Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe wie Sorbinsäure, Benzoesäure, Sulfite, Antioxidantien, Gelier- und Verdickungsmittel, Geschmacksverstärker wie Glutamat und künstliche Süßstoffe wie Cyclamat. Diese Inhaltsstoffe sind meist in der Zutatenliste aufgeführt. Pseudoallergische Reaktionen auf Zusatzstoffe sind jedoch eher selten.

Eine häufigere Nahrungsmittelunverträglichkeit ist die Laktoseintoleranz. Damit solche Kinder nicht in ein Kalziumdefizit gleiten, soll ihnen die heute allseits erhältliche laktosefreie Milch und entsprechende Milchprodukte angeboten werden. Da bei Kindern die Laktoseintoleranz nur zum Teil ausgebildet ist, tolerieren sie häufig auch Milchprodukte, wie Joghurt oder Käsesorten, bei denen bereits der Großteil des Milchzuckers abgebaut wurde. Extra-Hartkäse ist laktosefrei. Zusätzlich lohnt sich bei dieser Problematik auch kalziumreiches Mineralwasser oder kalziumreiche Gemüse wie Broccoli, Hülsenfrüchte, Bohnen oder Nüsse

sowie geschrotete Samen, Sesam, Leinsamen zu verabreichen.

Epilog

Ziel ist es, dass unsere Kinder zu kompetenten und kritischen Konsumenten von „Essen und Trinken“ heranwachsen. Dabei sollte nie mit dem Drohfinger gefordert und Verhaltensmaßnahmen durchgesetzt werden. „Essen und Trinken“ soll nicht nur den notwendigen täglichen Bedarf decken, vielmehr soll das Erleben genuss- und lustvoll gestaltet werden. Dies trägt zu einer guten Lebensqualität bei und ist zusammen mit genügender Alltagsbewegung und Sport zentral für einen gesunden Lebensstil, sowie für ein gesundes Körpergewicht. Wichtig ist dabei aber, dass einfach verständliche Botschaften und Empfehlungen abgegeben werden. In der Vermittlung dieser Botschaften müssen Erzieher die notwendigen Kenntnisse aufweisen, respektive sich aneignen und sich vor allem der Wichtigkeit ihrer Vorbildfunktion bewusst sein.

What you need to know about eating and drinking behavior in school-aged children

“Eating and drinking” are key elements in and for the life of our children. They supply the child with sufficient energy and essential nutrients, they constitute the basis for an optimal growth and they initiate a good life style with sufficient physical activity, pleasure and other sensory inputs. This article provides important information on the optimal combination of food groups and presents recommendations regarding daily routine of children and families using the food pyramid and the nutrition disc of the Swiss

society of nutrition. A short discussion covers the subjects of problematic eating habits (over, underweight), allergies as well as pseudoallergies and lactose intolerance.

Literatur

1. Cremer M, Laimbacher J. Ernährung von Schulkindern. SGE/Schulverlag blmv Bern: 1. Auflage 2008.
2. Alexy U, Kersting M et al. Die Ernährung gesunder Jugendlicher nach dem Konzept der optimierten Mischkost. Ernährungsumschau; 3 (2008): 108 – 175.
3. Süßgetränke versus Wasser. Grundlagen zum Süßgetränke- und Wasserkonsum. Hauptbericht 2011. <http://www.gesundheitsfoerderung.ch>
4. Malik VS, Schulze MB, Hu FB. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. Am J Clin Nutr 2006 Aug; 84: 274 – 288.
5. Terschlüsen AM, Müller K. Der Einfluss von Mahlzeiten, Nährstoffen und Flüssigkeit auf die cognitive Leistungsfähigkeit bei Kindern. Ernährung Umschau; 57 (2010): 302 – 307.
6. Savage JS, Fisher JO, Birch LL. Parental influence on eating behavior: conception to adolescence. J Law Med Ethics 2007; 35: 22 – 34.
7. Cairns G, Angus K, Hastings G. The extent, nature and effects of food promotion to children: a review of the evidence to December 2008. Geneva: World Health Organisation; 2009.
8. Vereecken CA, Todd J, Roberts C, Mulvihill C, Maes L. Television viewing behavior and associations with food habits in different countries. Public Health Nutrition 2006; 9: 244 – 250.

Korrespondenzadresse

Dr. med. Joseph Laimbacher
 Chefarzt Jugendmedizin
 Bereichsleiter Fachbereich
 Jugendmedizin
 Ostschweizer Kinderspital
 Claudiusstraße 6
 CH - 9006 St. Gallen
josef.laimbacher@kispisg.ch

Copyright of Therapeutische Umschau is the property of Verlag Hans Huber Hogrefe AG and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.