



Hintergrundinformation

Die Bedeutung des Frühstücks

Was ist los, morgens halb sieben in Deutschland? Alles Mögliche, aber kein Frühstück. Denn laut einer Studie des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund (FKE)¹ geht fast ein Drittel aller sechs- bis 14-Jährigen mit leerem Magen in die Schule, in sozial schwachen Familien sogar die Hälfte aller Kinder. Und damit nicht genug: Nur jedes Zweite hat ein Pausenbrot dabei. Da fragt man sich doch, wie die Kinder den hohen Anforderungen der Schule und des Alltags gewachsen sein sollen. Beeinflusst durch Werbung und Fernsehen werden Kinder mit Schokoriegeln oder Puddingbechern zur Schule geschickt, die entgegen den Werbeversprechen weder vollwertig noch sättigend sind. Im Gegenteil!

Übergewichtig unterernährt

Wer morgens nichts im Magen hat, bekommt spätestens in der ersten großen Pause einen Mordshunger und stopft das Essen nur so in sich hinein. Am liebsten Fast-Food, Schokoriegel und Cola. Das Resultat hat jetzt die jüngst veröffentlichte KIGGS-Studie² gezeigt: Jedes fünfte Kind ist übergewichtig, mit steigender Tendenz. Was jedoch die wenigsten wissen: diese Kinder sind trotzdem unterernährt, weil sie vom Falschen zuviel und vom Guten zu wenig essen. Denn Vitamine und essentielle Spurenelemente sucht man in Fertigprodukten vergeblich. Diese sind jedoch für die körperliche Entwicklung und die Leistungsfähigkeit der Kinder unerlässlich, denn wie sollen sich beispielsweise starke Knochen und Zähne ohne regelmäßige Kalziumzufuhr entwickeln?



Fast-Food und Fertigprodukte haben eine hohe Energie- und eine geringe Nährstoffdichte. Dies bedeutet, dass zum Beispiel ein Glas Cola in punkto Kalorien einer vollwertigen Mahlzeit entspricht, aber in keinsten Weise satt macht. Ein Schokoriegel entspricht dem Energiegehalt von drei Äpfeln und einer Banane, ist jedoch in drei Happen verschwunden, ohne die entsprechenden Nährstoffe zu liefern.

Fast-Food und Schokoriegel gänzlich zu verbieten macht jedoch auch keinen Sinn, weil sie dadurch für Kinder nur interessanter werden. Aber sie sollten nicht zur Regel werden, da Übergewicht den Kreislauf der Kinder belastet und zu Bluthochdruck oder Fettstoffwechselstörungen führt. Auch Diabetes ist kein reines Erwachsenen-Thema mehr. Schätzungen gehen davon aus, dass bereits 5000 Kinder in Deutschland unter der so genannten Altersdiabetes leiden.

optimiX – Ein guter Mix aus alltagstauglich und optimal

Kinder brauchen weder spezielle Milchprodukte noch Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamintabletten. Eine ausgewogene Ernährung bietet in der Regel alle wichtigen Nährstoffe für das Heranwachsen. Dies konsequent umzusetzen ist jedoch schwierig und nicht immer mit dem Alltag zu vereinbaren. Eltern haben wenig Zeit und viel Stress und Kinder keine Lust auf gesundes Essen. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund hat nun eine Ernährungsempfehlung für Kinder und Jugendliche herausgegeben – optimiX (Optimierte Mischkost). Ein auf optimiX abgestimmter Speiseplan deckt den Bedarf an allen Nährstoffen, die Kinder und Jugendliche für Wachstum, Entwicklung und Gesundheit benötigen und macht trotzdem Spaß. Da Kinder ständig aktiv sind, brauchen sie regelmäßig Nachschub an Energie. Mit fünf Mahlzeiten am Tag lässt sich dies leicht umsetzen:

1. Frühstück
2. Pausenbrot
3. warme Mahlzeit
4. kleine Zwischenmahlzeit am Nachmittag
5. Abendessen

Frühstück und das Pausenbrot sollten dabei ein Drittel des Tagesbedarfs an Energie ausmachen, da morgens nach dem Schlafen der Kohlehydratspeicher aufgebraucht ist.

Bei optimiX wurde darauf geachtet, was Kinder und Jugendliche eigentlich gerne essen und wie sich dies mit den üblichen Ernährungsgewohnheiten in Deutschland vereinbaren lässt. Pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Getreideerzeugnisse dürfen sie essen, soviel sie möchten. Die Faustregel für tierische Lebensmittel wie Milch, Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Eier und Fisch: in Maßen. Sparsam dagegen sollten fett- und zuckerreiche Lebensmittel (Speisefette, Süßwaren, Knabberartikel) konsumiert werden. Die Empfehlungen der Kampagne „Auf das Frühstück, fertig, los!“ basieren auf den Angaben von optimiX und versuchen, diese alltagstauglich umzusetzen und Kindern Spaß am gesunden Essen zu vermitteln.

Quellen

1. Kersting M et al. (1995). Mahlzeiten, Lebensmittelverzehr und Nährstoffzufuhr von Schülern bei Ganztagsunterricht. Ernährungsforschung, 145-154
2. KIGGS, die neueste Kinder- und Jugendgesundheitsstudie des Robert Koch Institutes mit 17.641 Teilnehmern im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit und des Bundesministeriums für Bildung und Forschung.