

Milch und Milchprodukte in der Kinderernährung

Eine quantitative Erhebung bei zwei- bis sechsjährigen Kindern

Janine Natalie von Blücher und Lea Marti

Studiengang Ernährung und Diätetik (BSc), ERB14

Einleitung

In der Schweiz ist der Milchkonsum bei der erwachsenen Bevölkerung rückgängig [1], obwohl Milch (M) und Milchprodukte (MP) einen wesentlichen Bestandteil der ausgewogenen Ernährung ausmachen und die wichtigsten Calcium- und relevante Proteinlieferanten sind. Sie haben einen positiven Effekt auf das Wachstum und den Knochenmetabolismus und sind daher besonders in der Kindheit von grosser Bedeutung. Aktuell können keine Aussagen zum Konsum von M und MP bei zwei- bis sechsjährigen Schweizer Kindern gemacht werden, da keine Daten dazu existieren.

Fragestellung

Wie viele Portionen an Milch und Milchprodukten konsumieren Kinder im Alter von zwei bis sechs Jahren, welche im Raum Bern ein Eltern-Kind-Turnen besuchen, und nach welchen Kriterien wählen ihre Eltern diese Produkte aus?

Methodik

Die Erhebung erfolgte mit einem quantitativen Fragebogen. Die Rekrutierung fand in acht Eltern-Kind-Turnen im Raum Bern statt. Befragt wurden 49 Eltern, deren Kind zwischen zwei- bis sechsjährig ist.

Ergebnisse

- Die Kinder konsumieren im Median 3.66 Portionen M und MP pro Tag und halten sich somit an die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).
- 55 % der Kinder liegen ausserhalb der Empfehlungen (24 % <3 Portionen/d und 31 % >4 Portionen/d).
- Die meistkonsumierten M und MP sind Milch, Joghurt und Hart-/Halbhartkäse.
- 78 % der Eltern wählen die M und MP gemäss der Geschmacksvorliebe ihres Kindes aus.
- Je wichtiger Eltern M und MP in der Ernährung erachten, desto mehr konsumieren ihre Kinder diese.

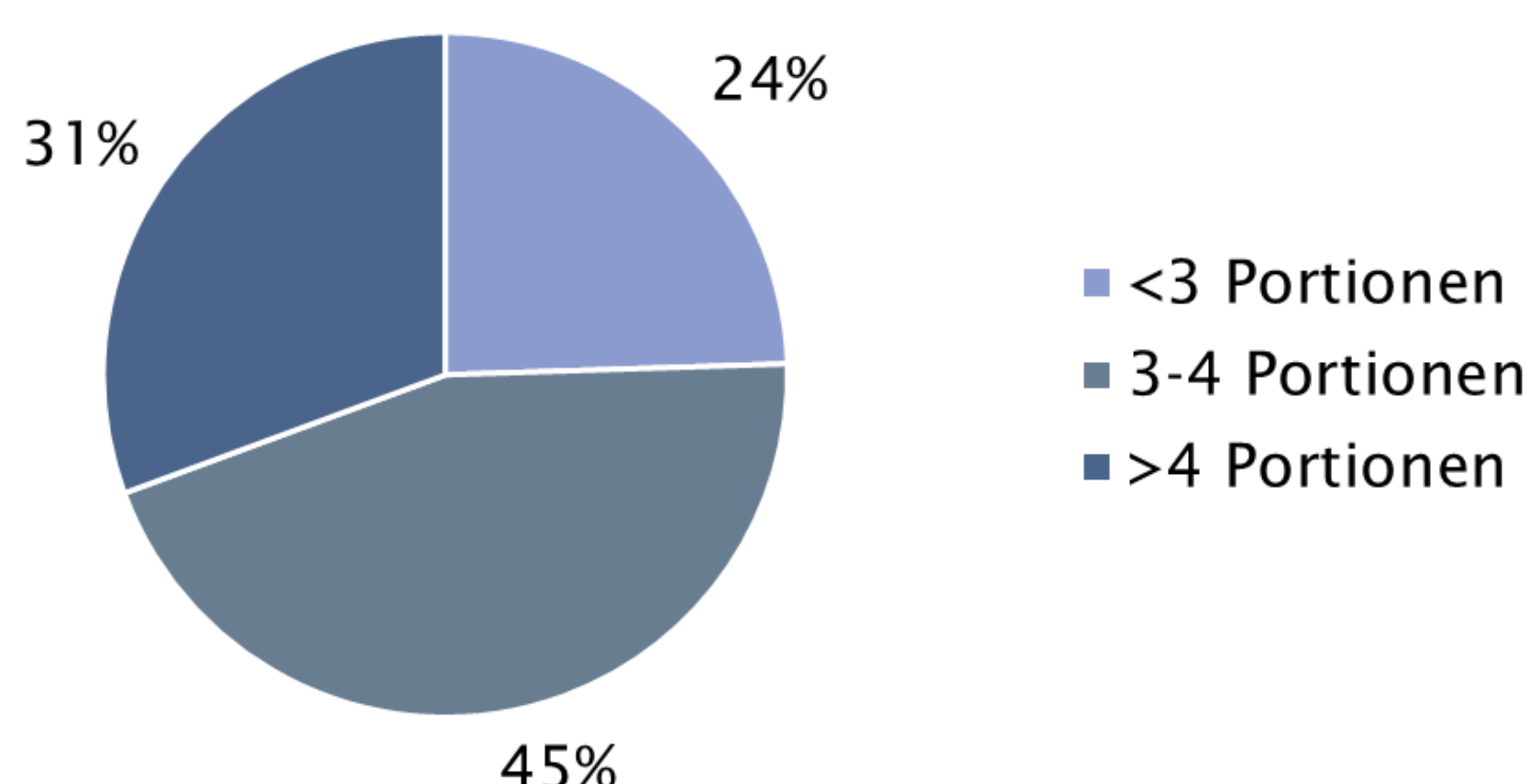


Abb. 1: Unterteilung der Kinder nach täglichem Gesamtkonsum von M und MP (n = 49).

Diskussion

Ähnliche Studien, in denen andere Altersgruppen untersucht worden sind, bestätigen die vorliegenden Ergebnisse [2], andere widerlegen sie [3]. Die untersuchte Stichprobe ist zu klein, um als repräsentativ eingestuft zu werden. Zudem unterscheidet sie sich in wesentlichen Merkmalen, wie dem geringeren Ausländeranteil und dem niedrigeren Anteil an übergewichtigen Kindern, von der durchschnittlichen Schweizerbevölkerung.



Schlussfolgerung

Da die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit nicht auf die Schweizerbevölkerung übertragbar sind, sind weiterführende Studien nötig, um signifikante Aussagen treffen zu können. Der Konsum von M und MP sollte den Empfehlungen der SGE entsprechen, da sowohl ein zu geringer als auch ein übermässiger Konsum negative Konsequenzen auf die Gesundheit haben kann. Für die Ernährungsberatung bedeutet dies, Eltern und Kinder auf die Wichtigkeit dieser Lebensmittelgruppe sowie einen adäquaten Konsum von M und MP zu sensibilisieren.

Literatur

- [1] Keller, U., Battaglia Richi, E., Beer, M., Darioli, R., & Meyer, K. (2012). *Sechster Schweizerischer Ernährungsbericht*. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- [2] Hilbig, A., Alexy, U., Drossard, C., & Kersting, M. (2011). GRETA: Ernährung von Kleinkindern in Deutschland. *Aktuelle Ernährungsmedizin*, 36(04), 224-231. <https://doi.org/10.1055/s-0031-1276869>
- [3] Suggs, L. S., Della Bella, S., & Marques-Vidal, P. (2016). Low adherence of Swiss children to national dietary guidelines. *Preventive medicine reports*, 3, 244-249. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.03.004>