

Ernährungs-Clou oder Schmu?

Ist Kindermilch ein Muss? Und wie viele Kinder trinken sie? Die Antwort darauf und weitere Fakten zur Ernährung von Kleinkindern liefert die KiESEL-Studie des BfR.

Was essen Kinder heutzutage und wie viel?

Diese Ergebnisse zum Verzehr von Kindermilch stammen aus der KiESEL-Studie des BfR. KiESEL ist die Kurzform für „Kinderernährungsstudie zur Erfassung des Lebensmittelverzehr“. In der Studie wird die Ernährung von Kindern im Alter von sechs Monaten bis einschließlich fünf Jahren deutschlandweit untersucht. Das Ziel des KiESEL-Forschungsteams: Aktuelle Informationen zum Lebensmittelverzehr von Kindern erhalten, um gesundheitliche Risiken durch Ernährungsgewohnheiten so genau wie möglich bewerten zu können. Aber warum der Fokus auf Kinder in dieser Altersspanne? „Jüngere Kinder verzehren bezogen auf ihr Körpergewicht größere Mengen an Lebensmitteln als Erwachsene“, so Diplom-Oecotrophologin Nowak. „Daher ist es für uns besonders wichtig, genaue Expositionsdaten von Kindern in dieser frühen Lebensphase zu ermitteln – also welche Lebensmittel und wie viel sie davon zu sich nehmen.“

Zu Tisch mit dem BfR

Das Studienteam besuchte zwischen den Jahren 2014 und 2017 insgesamt 1.104 Familien in ganz Deutschland und befragte sie zum Ernährungsverhalten ihrer Sprösslinge. Zusätzliche Ergebnisse lieferten Ernährungstagebücher, in denen Eltern und Betreuungseinrichtungen der Kinder vier Tage lang genau dokumentierten, was diese essen und trinken. Mit den gewonnenen Daten lässt sich realistisch schätzen, welche Menge an Nährstoffen und – für das BfR besonders interessant – Zusatzstoffen, Pflanzenschutzmittelrückständen oder unerwünschten Stoffen Kinder über Lebensmittel aufnehmen. So wird geprüft, ob die zugelassenen Mengen unbedenklich sind oder weiter begrenzt werden sollten. Die KiESEL-Studie trägt dazu bei, die Lebensmittelsicherheit für Kinder weiter zu verbessern.

Übrigens: Nach Einschätzung des BfR ist Kindermilch in einer ausgewogenen Kleinkindernährung überflüssig. In Deutschland sind Kleinkinder bis auf wenige Ausnahmen (Vitamin D, Jod und zum Teil Eisen) über die herkömmliche Ernährung, einschließlich Kuhmilch, ausreichend mit Mikronährstoffen versorgt. Daher kann der Verzehr von Kindermilch zu unnötigen oder sogar unerwünscht hohen Nährstoffaufnahmen führen. ■

„Auf die Ernährungsbedürfnisse von Kindern abgestimmt“ – solcherlei Aussagen finden sich häufig auf Verpackungen von Milchgetränken für Kleinkinder. Diese oft auch als „Kindermilch“ bezeichneten Getränke enthalten im Vergleich zu Kuhmilch meist weniger Eiweiß und sind mit Vitaminen und Nährstoffen angereichert. Deshalb werden sie als besonders geeignet für die Ernährung von Kleinkindern ab zwölf oder 24 Monaten beworben.

Genutzt für Ein- und Zweijährige

Aktuelle Untersuchungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zeigen, dass knapp zehn Prozent der Kinder zwischen einem halben und fünf Jahren schon einmal Kindermilch erhalten haben. BfR-Studienleiterin Nicole Nowak erklärt: „Das erste Mal wird mit Kindermilch hauptsächlich in den Lebensmonaten zwölf bis 13 sowie 18 und 24 begonnen. Die Mehrheit der Kinder, 83 Prozent, erhalten die Kindermilch in einer Säuglingsflasche. Die Produkte werden also wie Säuglingsmilch genutzt.“

Mehr erfahren:
www.bfr.bund.de > A-Z Index: KiESEL-Studie

