

menuCH-Kids – erste Ergebnisse

Was essen Kinder und Jugendliche in der Schweiz?

Die Daten der menuCH-Kids-Studie liefern wichtige Erkenntnisse zu den Ernährungsgewohnheiten. Sie unterstützen die Erkennung von Gesundheitsrisiken und bilden die Grundlage für die Entwicklung von evidenzbasierten Handlungsempfehlungen von ernährungspolitischen Massnahmen. Die jetzt publizierten Rohdaten werden weiter ausgewertet und bilden eine wichtige Grundlage für weitere Forschungsprojekte.

Die menuCH-Kids-Studie ist die erste systematische Erhebung des Ernährungsverhaltens, des Lebensstils und gesundheitlicher Parameter von Kindern und Jugendlichen im Alter von 6 bis 17 Jahren in der Schweiz. Sie wurde vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) initiiert und finanziert.

Die Ernährung in der Kindheit und Jugend hat einen zentralen Einfluss auf das aktuelle und zukünftige Wohlbefinden. Sie prägt auch spätere Ernährungsgewohnheiten und hat damit einen grossen Einfluss auf die Entwicklung ernährungsbedingter Krankheiten.

Studiendesign

Die Untersuchung wurde zwischen 2023 und 2024 über den Zeitraum eines Jahres durchgeführt, um saisonale Schwankungen im Ernährungsverhalten abzubilden. Sechs Studienzentren deckten alle drei grossen Sprachregionen der Schweiz ab: Bellinzona, Bern, Lausanne, Luzern, St. Gallen und Zürich. Insgesamt nahmen 1852 zufällig ausgewählte Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 17 Jahren teil, wobei die Geschlechter annähernd gleich verteilt waren.

Folgende Daten wurden erhoben

- standardisierte Fragebögen zur Erhebung allgemeiner Ernährungsgewohnheiten, Lebensgewohnheiten, inkl. Bewegung, Selbsteinschätzung von Ernährung und Gesundheit
- Ernährungsbefragung über die letzten 24 Stunden zur quantitativen Erfassung der tatsächlich konsumierten Lebensmittel und Getränke an zwei unterschiedlichen Tagen
- anthropometrische Messungen wie Körpergewicht, Körpergrösse, Taillen- und Hüftumfang sowie Blutdruck
- biochemische Analysen von Blut- und Urinproben zur Bestimmung von Stoffwechselfparametern und Biomarkern

Erste Ergebnisse

Die ersten Auswertungen liefern positive und negative Aspekte. Die meisten Kinder und Jugendlichen haben eine ausreichende Energiezufuhr, auch nehmen die meisten (70%)

regelmässig ein Frühstück zu sich. Im Vergleich zu Studien aus anderen Ländern weisen die Kinder weniger Risikofaktoren für die Entwicklung chronischer Erkrankungen auf.

Doch auch in der Schweiz besteht Handlungsbedarf. 7% der Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig, 6% adipös, 11% untergewichtig, während 75% normalgewichtig sind. Der Verzehr von Früchten und Gemüse liegt im Durchschnitt deutlich unter den Empfehlungen, während der Konsum von Fleisch und proteinreichen Lebensmitteln relativ hoch ist. Körperliche Aktivität ist insbesondere bei älteren Kindern und Jugendlichen unterhalb den altersentsprechenden Empfehlungen.

Forschung, Nutzung und Ausblick

menuCH-Kids ist eine wichtige Ergänzung der Datenlage zur Ernährung, die bisher nur auf Untersuchungen bei Erwachsenen beruhte. Die Daten können in weiteren Forschungsprojekten nach verschiedenen Gesichtspunkten ausgewertet werden. Auch ermöglichen diese, altersgerechte und auf die Schweiz zugeschnittene Ernährungsempfehlungen zu formulieren. □

Barbara Elke

Weitere Informationen zur Studie menuCH-Kids (BAG):



Die Ausgabe 7 vom 6.8.2026 wird sich im Fokus Ernährungsmedizin der Ernährung von Kindern und Jugendlichen widmen. Dort wird auch diese Studie vertieft besprochen werden.