

Die tägliche Nahrung für Kinder sollte die Bedürfnisse für ein normales Wachstum und eine normale Entwicklung sowie gesundheitliches Wohlergehen erfüllen. Besonders für das Säuglings- und Kleinkindalter bestehen strenge rechtliche Vorschriften bezüglich Zusammensetzung und Sicherheit der Nahrung, vor allem für Produkte, die die alleinige oder Hauptnahrung darstellen. Spezielle Supplemente wie Vitamin K und D sowie oft auch Eisen sind in der frühen Lebensphase meist üblich. Für ältere Kleinkinder, Schulkinder und Jugendliche wird eine abwechslungsreiche und vollwertige Kost ohne spezielle Zusätze als ausreichend angesehen. Mathilde Kersting vom Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) in Dortmund beleuchtet in ihrem Beitrag die wesentlichen Grundlagen einer solchen Ernährung für Kinder. Wie sich in der EsKiMo-Studie zum Ernährungsverhalten von 6- bis 17-Jährigen zeigte, konsumie-

(z.B. Austausch von ungünstigen gegen günstige Fettsäuren) erreicht werden.

Beispiele funktioneller Lebensmittel in der Kinderernährung sind Pro- und Präbiotika in Säuglingsmilch oder Joghurt, Vitamin- und Mineralstoffzusätze (vor allem in Fruchtsäften), Omega-3-Fettsäuren (z.B. in Kindermilchen oder in Eiern) oder Pflanzensterine in Margarine. Ovomaltine war das erste funktionelle Lebensmittel in der Schweiz vor mehr als 100 Jahren. Salzjodierung ist ein gutes Beispiel für die Anreicherung von Lebensmitteln. Die Muttermilch ist wohl das älteste vollwertige und funktionelle Lebensmittel, da sie neben den notwendigen Nährstoffen noch viele Bestandteile mit gesundheitlichem Nutzen enthält. Entsprechend werden auch die Säuglingsmilchen, Beikostprodukte und Kleinkindernahrung angereichert. Rosan Meyer widmet sich in ihrem Beitrag speziell diesem Thema.

Generell stellt sich die Frage, wie sinnvoll und not-



Prof. Dr. med. Kurt Bärlocher
Facharzt für Kinder und Jugendliche
spez. für Stoffwechsel- und
Ernährungskrankheiten
9000 St. Gallen
E-Mail: kurt.baerlocher@sunrise.ch

Supplemente und funktionelle Lebensmittel – sinnvoll und nötig für Kinder?

ren viele Kinder und Jugendliche jedoch zu wenig pflanzliche und zu viele fettreiche, tierische Lebensmittel und Süßigkeiten. Diese Ernährung führt zu einer Unterversorgung mit bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen. So stellt sich für Eltern die Frage einer Nahrungsergänzung oder Supplementierung, um eventuelle Mängel auszugleichen oder zu vermeiden. Lebensmittel- und Pharmaindustrie reagieren auf diese Tatsache mit sogenanntem «Functional Food». Die Anreicherung mit bestimmten Nährstoffen oder Supplementen soll die Konsumenten vor Mangelerscheinungen schützen und zu einer gesunden Ernährung beitragen. Die Lebensmitteloptimierung im Sinne eines höheren Nutzens für die Gesundheit wird dabei durch Konzentrationserhöhung bereits vorhandener Inhaltsstoffe, die Zugabe von Stoffen, die zuvor nicht enthalten waren, oder auch durch die Entfernung von Substanzen mit negativen Wirkungen auf die Gesundheit

wendig Supplemente und funktionelle Lebensmittel wirklich sind und ob allfällige Gefahren mit einer Überdosierung einhergehen könnten. In einem Interview nimmt die österreichische Ernährungswissenschaftlerin Ingrid Kiefer dazu Stellung. Weitere Artikel sind einzelnen Nährstoffen gewidmet: Daniel Weghuber, Universität Salzburg, fasst das Wesentliche zum Eisen zusammen, und Pierino Avoledo erläutert dazu in einem Interview speziell die praxisrelevanten Fragen. Eine Arbeitsgruppe um Eckhard Schönau, Kinderklinik Köln, äussert sich zum Stellenwert von Kalzium- und Vitamin-D-Präparaten für die Skelettentwicklung.

Wir hoffen, Sie mit dieser Ausgabe für das Thema der ausgewogenen und gesunden Ernährung zu sensibilisieren und damit auch für den Sinn und Unsinn, die positiven und negativen Aspekte von Supplementen und den sogenannten funktionellen Lebensmitteln.

Kurt Bärlocher