

Obst und Gemüse in der Ernährung von Kindern



Ein Beitrag von Dr. Katharina Kompe,
 Vernetzungsstelle Schulverpflegung Niedersachsen

Gemüse und vor allem Obst sind beliebt bei Kindern – das zeigt nicht zuletzt der große Erfolg des EU-Schulobst- und Schulgemüse-Programms in Niedersachsen. Die Schülerinnen und Schüler der Schulen, die am Programm teilnehmen, hätten am liebsten jeden Tag frisches Obst und Gemüse in der Schulpause, das berichten viele Lehrer. Das ist auch gut so, denn diese Extraportion Vitamine können Kinder im Wachstum gut gebrauchen.

Gemüse und Obst liefern unserem Körper reichlich Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe und das bei gleichzeitig geringem Energie- und Fettgehalt. Fünf Portionen Obst und Gemüse sollten wir pro Tag essen. Gemüse sollte dabei aufgrund seines geringeren Zucker- und Energiegehaltes bevorzugt werden.

Zehn Prozent der eingeschulten Kinder in Niedersachsen haben Übergewicht

Der verhältnismäßig geringe Energiegehalt von Obst und Gemüse ist gerade in Hinblick auf die Übergewichtsentwicklung im Kindesalter bedeutsam: Mittlerweile sind 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig, 6,3 Prozent sind adipös¹. Dabei ist ein Anstieg des Übergewichts bei Kindern ab dem siebten Lebensjahr, das heißt mit Einstieg ins Schulleben, deutlich erkennbar. Daten für Niedersachsen aus der Schuleingangsuntersuchung 2012 belegen diesen Trend. Demnach sind gut zehn Prozent der Kinder bei Schuleintritt bereits übergewichtig oder adipös².

Ursache für Übergewicht ist eine über dem Energieverbrauch liegende Energiezufuhr. Obst und Gemüse haben im Vergleich zu vielen anderen Lebensmitteln einen hohen Wasseranteil und dadurch auch ein höheres Nahrungsvolumen. Da über das Nahrungsvolumen bereits Sättigungseffekte eintreten können³, ohne dass viel Energie aufgenommen wird, spielt diese Lebensmittelgruppe bei der Prävention und der Therapie von Übergewicht und Adipositas eine zentrale Rolle.

Richtig ernähren, wenn der Körper wächst

Ein hoher Gemüse- und Obstverzehr wirkt auch vorteilhaft auf die Entwicklung anderer ernährungsmitbedingter Erkrankungen. Aus einer Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geht hervor, dass ein steigender Verzehr von Gemüse und Obst unter anderem das Risiko für Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten⁴ senken kann. Man könnte meinen, dass solche Erkrankungen erst im Erwachsenenalter eine Rolle spielen. Der Grundstein für eine solide Gesundheit wird jedoch schon im Kindesalter gelegt, wenn sich der Körper und auch das Immunsystem ausbilden. In dieser Zeit ist eine gute Versorgungslage von großer Bedeutung.

Fettzellen wiederum, die im Kindes- und Jugendalter aufgebaut werden, bleiben im weiteren Leben erhalten. Erwachsene können diese Fettzellen nur noch verkleinern, aber nicht abbauen. Übergewichtige Kinder besitzen ein Leben lang die Tendenz zu Übergewicht und haben zusätzlich ein erhöhtes Risiko, ernährungsmitbedingte Erkrankungen zu bekommen.



Ernährungsgewohnheiten bilden sich früh

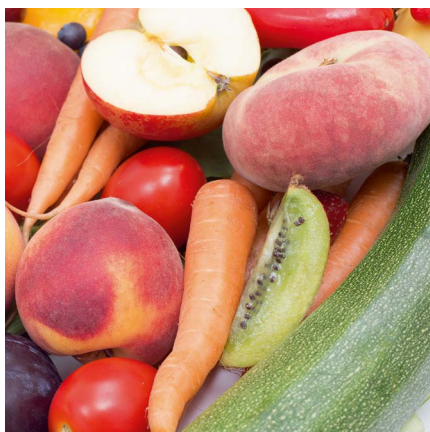
Im Kindesalter entwickeln sich unsere Geschmacksvorlieben und Ernährungsgewohnheiten. Das, was wir häufig essen, mögen wir auch. Wird Kindern regelmäßig Gemüse und Obst angeboten, lernen sie, dieses zu mögen. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) empfiehlt je nach Alter täglich zwischen 200 und 250 g Obst und Gemüse zu essen⁵. Tatsächlich folgen aber nur wenige Kinder diese Empfehlungen, vor allem beim Gemüse. Gerade Jungs essen in der Regel weniger Obst und Gemüse als Mädchen. Insbesondere jüngere Kinder zeigen Defizite beim Verzehr von Obst und Gemüse (vgl. Tabelle 1).

Ernährungsdefiziten mit Schulobst entgegenwirken

Das Schulobstprogramm leistet einen wichtigen Beitrag, diesen Defiziten entgegenzuwirken. Das Obst und Gemüse, das die Schulkinder am Vormittag in der Schule erhalten, ist eine zusätzliche Portion. Davon profitieren sie sowohl in Bezug auf die Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, als auch in Bezug auf die Entwicklung von Geschmackspräferenzen und Ernährungsgewohnheiten. Durch das Schulobstprogramm lernen Schülerinnen und Schüler ganz neue Sorten Obst und Gemüse kennen, probieren auch solche, die sie eher nicht mögen – und das vielleicht nur, weil sie ihnen bisher nur selten angeboten wurden.

Tabelle 1: Anteil der Kinder (6-11 Jahre), die den Konsum der empfohlenen Obst- und Gemüsemengen erreichen¹

	Obst	Gemüse	Obst & Gemüse
Mädchen	18,8 %	7,4 %	33,0 %
Jungen	15,1 %	5,5 %	26,5 %



Experiment:

Kinder im Grundschulalter sollten täglich 200 bis 250 g Obst und Gemüse essen. Doch wie viel ist das? Hier können Sie mit den Kindern ein Wiegeexperiment durchführen: Wie viel Obst und Gemüse sind 200g? Wie möchte jedes Kind seine 200 g selbst am liebsten zusammenstellen?

- 1) Robert Koch-Institut (Hrsg.): Erste Ergebnisse der KIGGS-Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Berlin, Dezember (2006) www.rki.de; Kurth B-M, Schaffrath AR: Die Verbreitung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des ersten bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheitsurveys (KIGGS). Bundesgesundheitsblatt 50 (2007) 736-743
- 2) Niedersächsisches Landesgesundheitsamt (NLGA) (Hrsg.): Kindergesundheit im Einschulungsalter. Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchung 2012. Gesundheitsberichterstattung für Niedersachsen. Hannover (2013) www.nlga.niedersachsen.de
- 3) Prentice AM, Jebb SA. Fast Foods, energy density and obesity: a possible mechanistic link. *Obes Rev* (2003); 4: 187-94
- 4) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e.V. (Hrsg.): Gemüse und Obst in der Prävention ausgewählter chronischer Krankheiten. Bonn (2012)
- 5) Forschungsinstitut für Kinderernährung (Hrsg.): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. 5. bearbeitete Fassung. Dortmund (2005)