

Mangelernährung und Übergewicht bei Kindern

Hochverarbeitete Lebensmittel begünstigen Nährstoffmangel und fördern Gewichtszunahme

15. September 2020 – Mehr als 1,5 Millionen Menschen in Deutschland sind von Mangelernährung betroffen, darunter auch immer mehr Kinder. Während in Entwicklungsländern vor allem unterernährte Kinder an einem Nährstoffmangel leiden, sind es in Industrieländern auch immer mehr Kinder mit normalem oder Übergewicht. Die Gründe hierfür liegen vor allem in einer einseitigen Ernährung mit hochverarbeiteten Lebensmitteln. Um ihre Kinder mit allen Nährstoffen zu versorgen und die Folgen von Übergewicht, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes, zu vermeiden, sollten Eltern auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit möglichst vielen unverarbeiteten, frischen Nahrungsmitteln achten. Darauf macht die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM) anlässlich des Weltkindertages am 20. September aufmerksam.

Auch Kinder, die in Bezug auf die Energiezufuhr genug zu essen bekommen, können unter einer Mangelernährung leiden. Dabei stehen dem Körper nicht alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge zur Verfügung. Eine einseitige Ernährung kann zu solchen Mangelerscheinungen führen. In vielen Familien werden die Mahlzeiten nicht mehr selbst zubereitet. Stattdessen kommen hochverarbeitete Lebensmittel, wie Fertiggerichte, Cornflakes oder Limonaden, auf den Tisch. „Solche Produkte haben zumeist eine hohe Energiedichte, enthalten häufig Zusatzstoffe und Aromen und besitzen gleichzeitig einen niedrigen Nährstoffgehalt“, sagt Professor Dr. oec. troph. Dr. med. Anja Bosity-Westphal, Präsidentin der DGEM. „Hochverarbeitete Lebensmittel fördern die Entwicklung von Mangelernährung und Adipositas und sollten daher nur in geringen Mengen verzehrt werden“, so die Leiterin der Abteilung Humanernährung des Instituts für Humanernährung und Lebensmittelkunde an der Agrar- und Ernährungswissenschaftlichen Fakultät der Christian-Albrechts-Universität Kiel. Auch im Hinblick auf Verpackungsmüll, globalisierte und nicht nachhaltige Lebensmittelproduktion und damit im Hinblick auf Nachhaltigkeit schneiden sie schlecht ab.

Mangelernährung bei Kindern kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. „Eine einseitige Ernährung kann neben zum Beispiel akuten Auswirkungen auf das Immunsystem auch langfristig die neurologische Entwicklung hemmen. Tritt die Mangelernährung im Verlauf der frühkindlichen Ernährung – bis zum zweiten Geburtstag – auf, so können zusätzlich dauerhafte Veränderungen am Stoffwechsel ausgelöst werden, sogenannte Programmierungseffekte. Diese können die zukünftige Gesundheit des Kindes negativ beeinflussen“, sagt Privatdozent Dr. med. Frank Jochum, Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Evangelischen Waldkrankenhaus Spandau und erster Vizepräsident der DGEM. „Wenn Kinder mangelernährt sind, kann sich zudem ihre geistige und sozial-emotionale Entwicklung verzögern“, so der Experte. Weitere mögliche Konsequenzen seien eine Schwächung des Immunsystems, eine verzögerte Geschlechtsreife, eine verzögerte Wundheilung sowie eine verminderte Knochendichte und Muskelmasse.

Auch die Folgen von Übergewicht sind nicht zu unterschätzen. „Menschen, die bereits im jungen Alter Übergewicht oder sogar starkes Übergewicht, eine Adipositas, haben, sind davon zumeist auch im Erwachsenenalter betroffen“, sagt Bosity-Westphal. Je ausgeprägter das Übergewicht ist, desto höher sei auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, eine nichtalkoholische Fettleber oder Erkrankungen des Bewegungsapparates. „Bei stark übergewichtigen Kindern können diese Folgeerkrankungen bereits vor dem Erwachsenenalter auftreten.“

Um diese gravierenden Gesundheitsprobleme zu vermeiden, ist eine ausgewogene Ernährung in der Wachstumsphase von besonderer Bedeutung. Für die richtige Entwicklung und die Stärkung der Immunabwehr sollten Kinder vor allem Lebensmittel konsumieren, die eine hohe Nährstoffdichte aufweisen. Das bedeutet, dass hier der Anteil an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen im Verhältnis zum Energiegehalt deutlich überwiegt. „Der Ernährungsplan sollte möglichst viele frische und wenig verarbeitete Lebensmittel enthalten“, so Jochum. „Eltern sollten darauf achten, ihren Kindern vor allem pflanzliche Lebensmittel, wie vollwertige Getreideprodukte, Gemüse und Obst, anzubieten. Hochverarbeitete Lebensmittel wie zuckerhaltige Softdrinks, Süßigkeiten und Fast Food sollten hingegen nur selten verzehrt werden.“ Allgemein empfehlen die Experten, auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung zu achten. So lasse sich sowohl eine Mangelernährung als auch Übergewicht vermeiden.

Quelle:

www.dgem.de Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin e.V. (DGEM) – Berlin, 15. September 2020