

Essen und Trinken bei Jugendlichen – alles klar?

Ergebnisse der EsKiMo-Studie

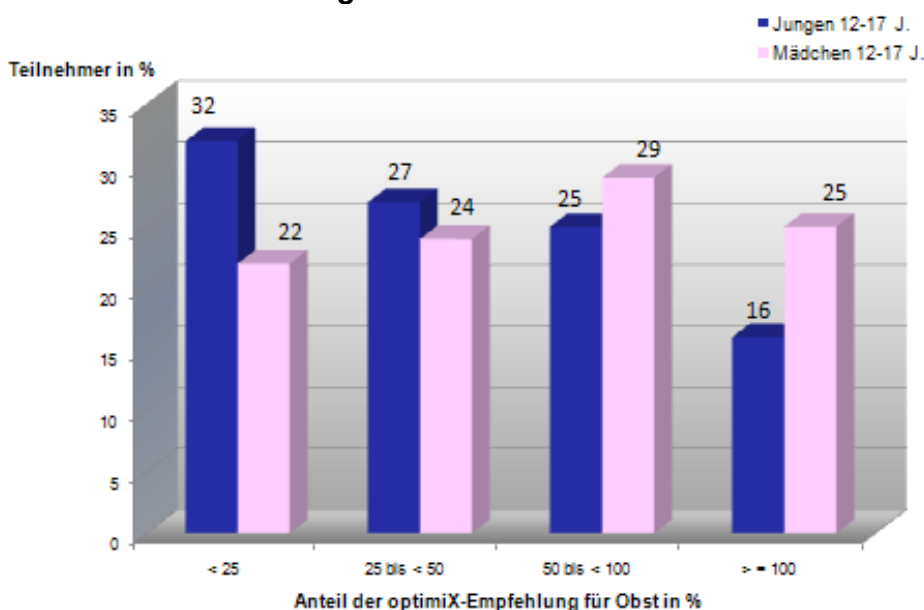
Mit der Ernährung von Jugendlichen hat sich die EsKiMo-Studie (Ernährungsstudie als KiGGS-Modul) von 2006 beschäftigt. EsKiMo ist eine repräsentative Studie, an der 2.506 Kinder und Jugendliche von 6 bis 17 Jahren in Deutschland teilgenommen haben.

Ein Vergleich des tatsächlichen Verzehrs mit den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und des Forschungsinstitutes für Kinderernährung (FKE) ergibt einen ersten Eindruck von der Ernährung Jugendlicher:

- Zu wenig pflanzliche Lebensmittel in Form von Obst und Gemüse, Brot und Getreideprodukten, Kartoffeln, Reis und Nudeln
- Zu wenig Ballaststoffe
- Zu viel Fett mit einer ungünstigen Zusammensetzung der Fettsäuren über Fleisch und Wurst, fettreiche Milchprodukte sowie Süßwaren, wie Schokolade
- Zu wenig pflanzliche Öle, die eine günstige Zusammensetzung der Fettsäuren aufweisen, wie z.B. Rapsöl
- Zu viel Zucker über Limonaden, Fruchtsäfte, -nektare, Süßwaren
- Zu viel Kochsalz über den Verzehr von Fast Food und verarbeiteten Lebensmitteln, Wurst und Käse

Die Ernährung der Jugendlichen im Detail

Bei Obst und Gemüse liegen Mädchen vorne



Datenquelle: Robert-Koch-Institut, Berlin

Abbildung 1: Prozentanteile der Jugendlichen, die die optimiX-Mengenempfehlung für Obst nicht erreichen bzw. übertreffen

Beim Verzehr von Obst und Gemüse zeigt sich ein geschlechtsspezifischer Unterschied: Mädchen konsumieren mehr Obst und Gemüse als Jungen. Bei beiden Geschlechtern liegt jedoch der gesamte Verzehr von Obst und Gemüse weit hinter den Mengenempfehlungen des FKE im Konzept der Optimalen Mischkost optimiX, die als Anhaltspunkt dienen. Durch einen höheren Verzehr, vor allem von Gemüse, könnte die Zufuhr an Folsäure, das als kritisches B-Vitamin in der Ernährung gilt, verbessert sowie die Zufuhr von Ballaststoffen erhöht werden.

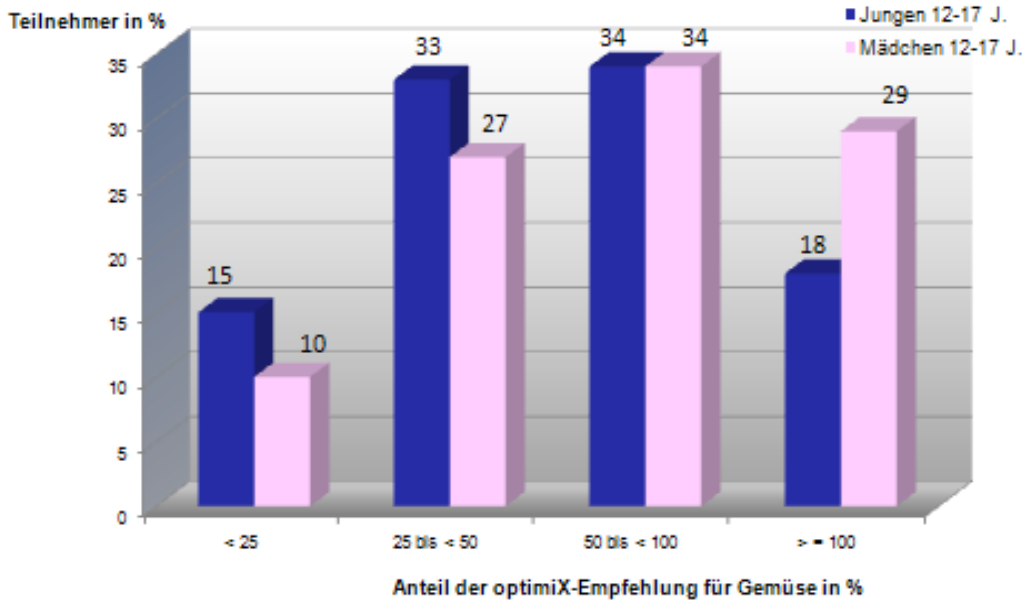


Abbildung 2: Prozentanteile der Jugendlichen, die die optimiX-Mengenempfehlung für Gemüse nicht erreichen bzw. übertreffen

Erfahrungen aus Schulprojekten zeigen, dass Jugendliche nicht von vornherein „Obst- und Gemüsemuffel“ sind, sondern das Angebot eine Rolle spielt. Als Fingerfood, teilweise kleingeschnitten, wird Obst und Gemüse gerne angenommen und ist ideal als Pausenmahlzeit für den Vormittag und Nachmittag sowie zum Frühstück und Abendessen. Gemüse oder Salat sind idealerweise laut optimiX-Konzept täglicher Bestandteil der warmen Mahlzeit.

Tabelle 1: Tägliche Mengenempfehlungen und Beispiele für eine Tagesration Obst und Gemüse für Jugendliche

	Alter 13-14 Jahre	Alter 15-18 Jahre
Mengenempfehlung für Obst¹, w/m	260g/300g	300g/350g
Beispiel für Tagesration Obst²	2 kleine Äpfel + 1 kleine Banane	2 kleine Äpfel + 1 kleine Banane + 1 Kiwi
Mengenempfehlung für Gemüse¹, w/m	260g/300g	300g/350g
Beispiel für Tagesration² Gemüse	3 kleine Karotten + 1 kleine Paprika + 1 kleine Tomate	4 kleine Karotten + 1 kleine Paprika + 1 kleine Tomate

¹ Menge in g nach dem optimiX-Konzept des Forschungsinstitutes für Kinderernährung (FKE)

² Monica-Mengenliste

Fleisch und Wurst bei Jungen sehr beliebt

Die Vorliebe für Fleisch und Wurst ist über alle Altersgruppen bei Jungen stärker ausgeprägt als bei Mädchen. Die Empfehlungen für den Verzehr von Fleisch und Wurstwaren, wurden von den Jugendlichen weit übertroffen, von den männlichen Jugendlichen sogar um das Doppelte. Fleisch und Wurstwaren zählen dadurch bei Jugendlichen neben Speisefetten und Ölen zu den Hauptlieferanten von Fett. Sie liefern die gesundheitlich ungünstigen, gesättigten Fettsäuren, die die Blutfette erhöhen, was die Entstehung von Herz-Kreislauferkrankungen begünstigt.

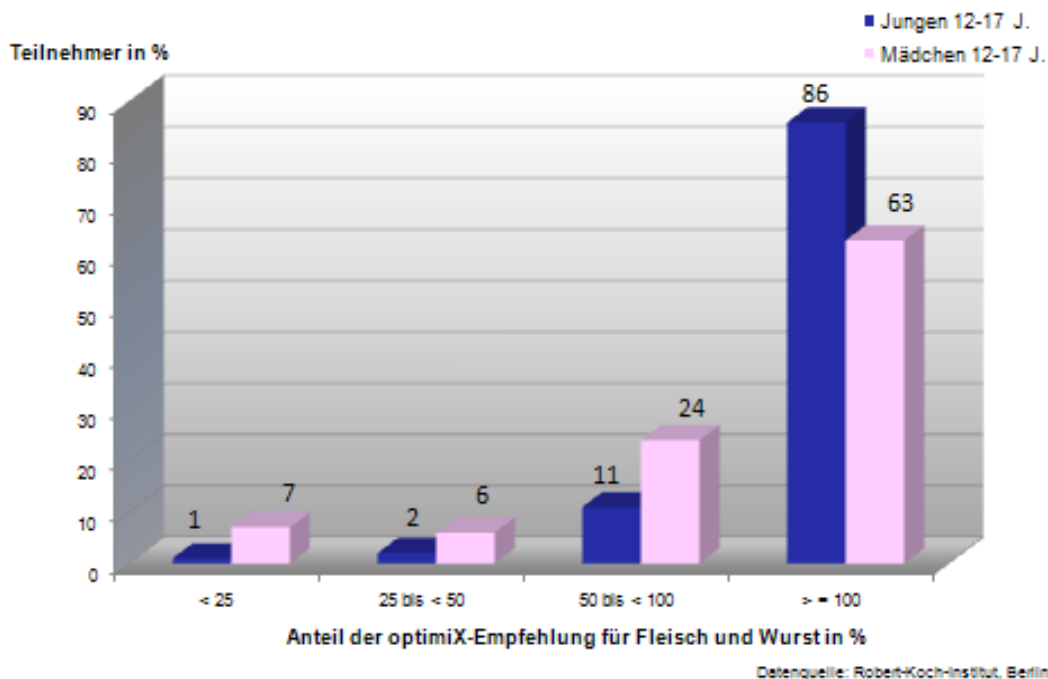


Abbildung 3: Prozentanteile der Jugendlichen, die die optimiX-Mengenempfehlung für Fleisch und Wurst nicht erreichen bzw. übertreffen

Als tägliche Menge für Fleisch und Wurst wird für 13-14-jährige Jugendliche 65 g (Mädchen) bzw. 75 g (Jungen), bei 15-18-jährigen Jugendlichen 75 g bzw. 85 g empfohlen.

Fisch im Hintertreffen

Die Empfehlung einer wöchentlichen Fischmahlzeit wird von keiner Altersgruppe der Jugendlichen erreicht. Fisch, vor allem Seefisch, ist reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die sich günstig auf die Blutfette und die Fließeigenschaften des Blutes auswirken und damit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Fisch ist außerdem eine gute Jodquelle. Neben jodiertem Speisesalz tragen mittlerweile auch Milch und Milchprodukte nennenswert zur Jodversorgung bei.

Täglich Milch und Milchprodukte, aber fettarm

Im Mittel werden die empfohlen Verzehrsmengen von Kindern und Jugendlichen erreicht, doch weisen die Ergebnisse daraufhin, dass es unter den Jugendlichen eine große Bandbreite bei den Verzehrsmengen gibt, rund 50 % der 12- bis 17-Jährigen nehmen weniger als die empfohlene Menge zu sich.

Milch und Milchprodukte sind eine wichtige Calciumquelle. In Verbindung mit Bewegung und Vitamin D sorgen sie für gesunde und stabile Knochen. Im Mittel wird die Empfehlung für die Calciumzufuhr erreicht, aber bei 12 % der Jungen und 23 % der Mädchen ist die Versorgung unzureichend.

Fettarmen Milchprodukten, z.B. Milch und Joghurt mit 1,5 % Fett, sollte der Vorzug gegeben werden, um mit dem Milchlakt nicht zu viele gesättigte Fettsäuren aufzunehmen.

Jugendliche erreichen die empfohlene tägliche Menge an Milch und Milchprodukten mit einem großen Glas Milch (250 ml) und 1-2 Scheiben Schnittkäse (30 g).

Kohlenhydratreiche Lebensmittel – mehr davon

Zu den empfehlenswerten, kohlenhydratreichen Lebensmitteln zählen Brot, Getreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln. Über 90 % der Jungen und Mädchen bleiben unterhalb der Mengeneempfehlung für diese Lebensmittelgruppe, die 15-17-Jährigen im stärkeren Maße als die 12-14-Jährigen.

Diese Gruppe der empfehlenswerten Kohlenhydrate sollte der Hauptbestandteil der warmen Mahlzeit sein, die mittags oder abends eingenommen werden kann. Brot und Getreideflocken spielen bei den beiden kalten Mahlzeiten, Frühstück und Abendessen, eine Rolle sowie bei den beiden Zwischenmahlzeiten am Vormittag und am Nachmittag. Getreideprodukte als Vollkornvariante enthalten die wichtigen Ballaststoffe, die Jugendliche zu wenig aufnehmen.

Tabelle 2: Tägliche Mengeneempfehlungen und Beispiele für eine Tagesration an kohlenhydratreichen Lebensmitteln für Jugendliche

	Alter 13-14 Jahre	Alter 15-18 Jahre
Mengeneempfehlung für Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Getreide¹, w/m	270g/330g	300g/350g
Beispiel für Tagesration²	2 große Kartoffeln und 4-6 geh. EL Nudeln, gegart	2 große Kartoffeln und 5-7 geh. EL Nudeln, gegart
Mengeneempfehlung für Brot oder Getreideflocken¹, w/m	250g/300g	280g/350g
Beispiel für Tagesration²	4-5 Scheiben Vollkornbrot und 5 geh. EL Haferflocken	5-6 Scheiben Vollkornbrot und 5 geh. EL Haferflocken

¹ Menge in g nach dem optimiX-Konzept des Forschungsinstitutes für Kinderernährung (FKE)

² Monica-Mengenliste

Süßigkeiten und Fast Food verdrängen Gesundes

Süßwaren zählen neben Fast Food, Knabberartikeln und gezuckerten Getränken zu den Lebensmitteln, die möglichst nur in geringen Mengen täglich verzehrt werden sollten. Als Orientierung gelten 10 % des Energiebedarfes. Bei einem Jugendlichen, 15 bis 17 Jahre, sind dies 250 kcal für Mädchen bzw. 310 kcal für Jungen als Süßigkeiten, also 200 ml Limonade und etwa 30 g Schokolade (≅ 5 Stückchen).

Die meisten der 12-17-Jährigen - 87 % der Jungen und 79 % der Mädchen – überschreiten die Verzehrsempfehlung. 34 % der Jungen und 24 % der Mädchen nehmen sogar mehr als die dreifache Menge auf.

Ein Burger im XXL-Format kann durchaus etwa 1.000 kcal liefern und damit fast die Hälfte der Energie, die ein junges Mädchen von 13-15 Jahren braucht.

Mit dieser Mahlzeit nimmt sie mehr als 60 g Fett auf und hat damit ihren Tagesbedarf von 71-83 g Fett zu einem großen Teil ausgeschöpft. Isst sie dann noch Pommes dazu und trinkt Limonade, womöglich Eis noch als Nachspeise, so hat sie mit einer einzigen Mahlzeit fast ihren gesamten Energiebedarf von 2.200 kcal an diesem Tag aufgenommen. Die Energiebilanz fällt etwas günstiger aus, wenn der Burger mit einem Salat und einer Apfelschorle kombiniert wird.

Trinkpensum wird erfüllt

Im Gegensatz zu Kindern im Grundschulalter trinken Jugendliche mengenmäßig ausreichend. Dabei stehen Trink- und Mineralwasser an erster Stelle, gefolgt von Obst- und Gemüsesäften bei Mädchen und Limonaden bei Jungen. Limonaden enthalten große Mengen an Kohlenhydraten in Form von Zucker und keine Nährstoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe. Aber auch Obstsaften weisen natürlicherweise ähnlich hohe Mengen an Zucker auf und sollten mit Wasser verdünnt als Schorle getrunken werden. Limonaden zählen nach dem optimiX-Konzept zu den Süßigkeiten.

Selbermachen weckt Lust auf mehr

Laut EsKiMo frühstücken nur ein Viertel der 12-17-Jährigen regelmäßig. Da macht es Sinn, bei der Pausenverpflegung anzusetzen und diese zu verbessern. Erfahrungen zeigen, dass sich Jugendliche durchaus für Essen und Ernährung interessieren, wenn sie sich selber beteiligen können, Spaß haben und erleben, dass gesundes Essen schmeckt. Dies sind die besten und überzeugendsten Argumente, sich mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen.

Mit dem Projekt Schülerunternehmen „Essen, was uns schmeckt“ bieten 8 staatliche Ämter für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Bayern Schulen ab der Jahrgangsstufe 7 ihre finanzielle Unterstützung an, wenn sie ein Schülercafe oder ein anderes Schülerunternehmen gründen oder ausbauen möchten, um die Pausen – oder Mittagsverpflegung zu verbessern. Die Schüler übernehmen einen großen Teil der Verantwortung für Planung, Einkauf, Zubereitung und Ausgabe von Speisen und erhalten dadurch einen Zugang zur Ernährung. Mehr Informationen dazu gibt die Vernetzungsstelle Schulverpflegung in Bayern unter

<http://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung/33905/>

Literatur:

1. EsKiMo, Ernährungsstudie als KiGGS-Modul (2006), Ergebnisse unter http://www.rki.de/DE/Content/GBE/Erhebungen/Gesundheitsurveys/Eskimo/eskimo_node.html
2. Kersting M, Alexy U (2008): Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, Herausgeber Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)