

## Gesunde Kinderernährung: Der „Zucker-Trick“ geht nach hinten los

**Kennen das nicht alle: Einfach ein bisschen Zucker auf die frischen Erdbeeren oder den Naturjoghurt streuen und schon stürzt sich der Nachwuchs mit Heißhunger darauf? Bei vielen Eltern gilt dieser Trick als Geheimwaffe, um die Kinder zu einer gesünderen Ernährung zu animieren. Doch wie eine Studie des BIPS nun zeigt, geht die Rechnung nicht auf. So haben Kinder, die selbst gezuckerte Früchte oder Milchprodukte konsumieren, langfristig ein höheres Risiko für Übergewicht und neigen stärker dazu, diese erlernte „ungesunde“ Ernährungsweise beizubehalten.**

Eigentlich hat es die Evolution ja ganz gut mit uns gemeint. Gerade im Kindesalter, wenn unser Körper wegen des Wachstums besonders viel Energie braucht, haben wir einen ausgeprägten Appetit auf Süßes. Doch was in einer urzeitlichen Welt des Mangels ein Vorteil war, kann in einer Überflussgesellschaft Probleme machen. Weltweit hat sich in den vergangenen Jahrzehnten der Anteil der übergewichtigen und fettleibigen Kinder vervielfacht. Neben mangelnder körperlicher Aktivität ist dafür aus Sicht der Wissenschaft vor allem der gesteigerte Konsum von stark zuckerhaltigen Süßigkeiten und „Soft-Drinks“ verantwortlich. Viele Eltern versuchen daher zu Recht, den Kindern eine gesunde, zuckerarme Ernährungsweise zu vermitteln.

Doch das evolutionäre Erbe wiegt schwer. Quengeleien der Kinder, weil es mal wieder „nur“ gesundes Obst und Gemüse gibt, dürften vielen Eltern bekannt vorkommen. Einige greifen deshalb in die Zuckerdose, um den Kindern ein bisschen süße Starthilfe auf dem Weg in eine gesunde Ernährungsweise zu geben: Zucker auf die frischen Früchte und auf den Naturjoghurt oder Kakao in die Milch. Was gut gemeint ist, kann sich allerdings auf längere Sicht negativ auswirken, wie die aktuelle Studie nun zeigt.

Das internationale Forscherteam aus Italien, Belgien, Schweden, Spanien, Estland und Deutschland hat die Daten der mehr als 16.000 Kinder ausgewertet, die an der europäischen IDEFICS-Studie zu kindlichem Übergewicht teilgenommen hatten. Ein großer Teil der Kinder, wurde dabei im Rahmen der vom BIPS geleiteten Studie nach zwei Jahren erneut untersucht, um zeitliche Veränderungen zu identifizieren.

Bei der Analyse zeigte sich ein deutliches Bild. Die Kinder, die zum Zeitpunkt der ersten Untersuchung mehr gezuckerte Früchte, Smoothies und Milchprodukte konsumierten, zeigten zwei Jahre später deutlich häufiger Anzeichen für Übergewicht und Fettleibigkeit als die Vergleichsgruppe. Darüber hinaus war auch die Qualität ihrer Ernährung häufiger und stärker gesunken – also ungesünder geworden – als die der Kontrollgruppe.

„Die Ergebnisse beweisen, dass das Zuckern von gesunden Lebensmitteln – auch wenn es gut gemeint sein mag – eher das Gegenteil bewirkt“, sagt Dr. Antje Hebestreit, Leiterin der Fachgruppe Lebensstilbedingte Erkrankungen am BIPS und Mitautorin der Studie. „Unsere Vermutung ist, dass hier die Prägung des Geschmacks, die wir besonders in jungen Jahren erfahren, eine wichtige Rolle spielt. Wer also schon als Kind häufig Süßes – und seien es auch nur kleine Mengen zugefügter Zucker – zu sich nimmt, greift auch später häufiger zu zuckerhaltigen Lebensmitteln und erhöht damit sein Risiko, Fettleibigkeit und Stoffwechselstörungen wie z.B. Diabetes zu entwickeln. Unsere

Empfehlung ist daher, auf Zucker, Honig und Instantpulver zum Süßen von Früchten und Milchprodukten weitgehend ganz zu verzichten. Sinnvoller ist es, den Kindern ganz bewusst eine hohe Geschmacksvielfalt anzubieten, um der großen Langeweile am Esstisch und einer monotonen und damit auch ungesunden Lebensmittelauswahl in späteren Jahren vorzubeugen. Wer auf Vielfalt statt Zucker setzt, liefert seinen Kindern zudem viel eher die breite Nährstoffpalette, die Kinder für ihr Wachstum und Wohlbefinden brauchen.“