

Kieler Milchtage 2008

Eine Veranstaltung des Max Rubner-Instituts, Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel zusammen mit der Gemeinschaft der Förderer und Freunde der Milchwissenschaft an der Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel e.V. am 27. und 28. Mai 2008

mini-report

Ist Milchverzehr bei Kindern ernährungsphysiologisch wünschenswert?

N. Roos, J. Schrezenmeir, Max Rubner-Institut, Institut für Physiologie und Biochemie der Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist eine Voraussetzung für optimales Wachstum und bestmögliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. In diesem Alter ist der Organismus besonders anfällig für einen Nährstoffmangel, und Fehlernährung kann die Entwicklung chronischer Krankheiten wie Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankheiten, Typ 2-Diabetes und Bluthochdruck als Folge von Übergewicht begünstigen. Da Milch und Milchprodukte ein breites Spektrum an Nährstoffen enthalten, bietet sich diese Nährstoffgruppe für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen geradezu an.

Eine hohe Knochenmasse („peak bone mass“) wird in den ersten drei Lebensjahrzehnten aufgebaut und gilt als guter Schutz vor einer übermäßigen Osteoporose im Alter. In allen kontrollierten Studien mit Kindern oder Heranwachsenden konnte ein positiver Effekt einer hohen Calciumzufuhr auf die Knochenmasse nachgewiesen werden. Kinder dagegen, die über einen längeren Zeitraum keine Milchprodukte verzehren, weisen eine schlechtere Knochengesundheit auf. Auch scheint die Zahngesundheit von einer höheren Calciumversorgung zu profitieren. Die empfohlene Calciumzufuhr von bis zu 1200 mg/Tag für Kinder und Jugendliche ist am ehesten mit Milch und Milchprodukten zu gewährleisten.

Die WHO warnt vor einer weltweiten „epidemieartigen“ Zunahme des Übergewichts, und diese Entwicklung zeigt sich schon bei Kindern und Jugendlichen. Es gibt Anzeichen dafür, dass in der Kindheit erworbenes Übergewicht sich im Erwachsenenalter fortsetzt. Zahlreiche Studien deuten daraufhin, dass ein hoher Milch- bzw. Calciumverzehr mit einem niedrigeren Körpergewicht assoziiert ist. Dies konnte auch in einer Studie an 884 italienischen Kindern gezeigt werden. Kinder im Alter von acht Jahren wiesen, wenn sie habituell viel Calcium – meist in Form von Milchprodukten – zu sich genommen haben weniger Körperfett auf als Kinder mit geringer Calciumaufnahme. Verschiedene Mechanismen werden dafür verantwortlich gemacht. Eine hohe Aufnahme von Calcium mit der Nahrung soll zu niedrigen intrazellulären Calciumspiegeln führen, wodurch eine hohe Fettabbaurate verursacht wird. Andere bioaktive Faktoren der Milch sollen eine Rolle spielen, u. a. konnte gezeigt werden, dass die Aufnahme bestimmter Fettsäuren, die auch reichlich in Milch vorkommen (CLA), zu einer Gewichtsabnahme führen.

Milch und Milchprodukte werden in der öffentlichen Wahrnehmung zu Recht als gesund erachtet und sind aus der täglichen Ernährung von Kindern und Jugendlichen nicht wegzudenken.