

Maillaiter März 2004

Süßes beeinflusst die Nährstoffaufnahme bei Kindern und Jugendlichen

R. Sieber, Agroscope Liebefeld-Posieux, Eidg. Forschungsanstalt für Nutztiere und Milchwirtschaft (ALP), Bern

Gesüsste Milchprodukte und gesüsste Zerealien beeinflussen bei Kindern und Jugendlichen die Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen positiv — dagegen wirkt sich der Konsum von gezuckerten Getränken, von Zucker und gesüssten Backwaren negativ aus.

Bei amerikanischen Jugendlichen stammen 20 % der gesamten Energie aus zugesetztem Zucker. Darunter sind Zucker und Süßungsmittel (Honig, Melasse, Dextrose etc.) zu verstehen, die separat oder als Bestandteile in verarbeiteten und zubereiteten Lebensmitteln verwendet werden. In der Arbeit von Frary et al. (2004) wurde ermittelt, welchen Beitrag die wichtigsten Lebensmittel- und Getränkequellen von zugesetztem Zucker an die Versorgung bestimmter Nährstoffe leisten.

Dazu verwendeten die Autoren Daten des Continuing Survey of Food Intakes by Individuals aus den Jahren 1994-96 und 1998. Es standen Befunde von 1913 Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren und von 1125 Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren zur Verfügung. Diese Kinder und Jugendliche wurden nach der Menge der verzehrten gesüssten Lebensmittel in die vier Gruppen eingeteilt: kein, geringer, gemässiger und hoher Konsum. Zu den fünf Gruppen von gesüssten Lebensmitteln und Getränken zählen gezuckerte Getränke, Zucker und Süßigkeiten, süße Backwaren (Kuchen, Keks, Torten, Riegel etc.), gesüsste Milchprodukte und vorgesüsste verzehrfertige Zerealien. Bei den Hauptnährstoffen wurde die Zufuhr von Kalzium, Folsäure und Eisen sowie gesättigtes Fett und Nahrungsfasern erfasst.

Ergebnisse: Durch einen höheren Konsum von gesüssten Milchprodukten (von 1,9 auf 2,4 Portionen bei Kindern und von 1,9 auf 2,6 Portionen bei Jugendlichen) und vorgesüssten Zerealien nahm die Zufuhr von Kalzium signifikant zu, umgekehrt sank die Kalzium-Versorgung durch einen höheren Verzehr von gezuckerten Getränken, von Zucker und Süßigkeiten und gesüssten Zerealien ab (Tabelle).

Fazit: Im Allgemeinen konnte für gezuckerte Getränke, Zucker und Süßigkeiten sowie für gesüsste Zerealien folgende Beobachtung gemacht werden: Je höher deren Zufuhr war, desto weniger Portionen von Früchten und Milchprodukten wurden verzehrt und desto tiefer fiel die Versorgung an Kalzium, Folsäure und Eisen aus. Erstaunlicherweise war die Beziehung zwischen dem Verzehr von gesüssten Milchprodukten und gesättigtem Fett negativ. Diese Autoren halten fest, dass Kinder und Jugendliche die Qualität ihrer Ernährung aufwerten können, wenn sie massvoll gesüsste Milch und Milchprodukte sowie vorgesüsste Zerealien als Alternative zu energiedichten, nährstoffarmen Lebensmitteln und Getränken wie gezuckerte Getränke, Zucker und Süßigkeiten sowie süße Backwaren verzehren.

Prozentuale adäquate Aufnahme von Kalzium durch gesüsste Lebensmittel und Getränke

	Kinder 6-11 Jahre			Jugendliche 12-17 Jahre		
	keine Zufuhr % Ca	hohe Zufuhr % Ca	= verzehrte Menge g	keine Zufuhr % Ca	hohe Zufuhr % Ca	= verzehrte Menge g
gezuckerte Getränke	107	89	>480	89	60	>720
Zucker, Süßigkeiten	96	88	>60	73	72	>45
Gesüsste Zerealien	94	86	>60	75	67	>60
Süßes Backwaren	89	95	>30	69	89	>45
Gesüsste Milchprodukte	87	99	>180	70	85	>240

Frary C.D., Johnson R.K., Wang M.Q.: Children and adolescents' choices of foods and beverages high in added sugars are associated with intakes of key nutrients and food groups. Journal of Adolescent Health 34, 56-63 (2004)