

# Milch statt Cola

**Früher gab es Schulmilch, heute trinken die Kinder in der Pause Eistee und Limonade. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Trink- und Essgewohnheiten der Kinder massgeblich den späteren Gesundheitsverlauf und die Gewichtsentwicklung mitbestimmen.**

**G**esüsste Erfrischungsgetränke werden selten als eine mögliche Mitursache für das steigende Übergewicht bei Kindern und Erwachsenen diskutiert. Das mag zum einen daran liegen, dass es bisher nur wenige fundierte Studien dazu gibt. Zum andern liefern Cola- und Limonadengetränke, gesüsste Fruchtnektare und Fruchtsäfte mit ca. 35 bis 45 kcal pro Deziliter auf den ersten Blick eher wenig Energie. Die üblicherweise konsumierte Menge trägt dann trotzdem erheblich zur täglichen Kalorienzufuhr bei.

nahm auch die Nährstoffversorgung ab: Je mehr gezuckerte Nahrungsmittel und Getränke die Kinder konsumierten, desto geringer war ihre Versorgung mit Eiweiss, Fett, Nahrungsfasern, Kalzium, Eisen, Zink, Magnesium, Folsäure und den Vitaminen A und B12. Als besonders problematisch stellte sich die Kalziumversorgung heraus: Bei den Kindern, die mehr als 25 Prozent der täglichen Energie über gezuckerte Nahrungsmittel bezogen, erreichten 40 Prozent der 2- bis 3-Jährigen und 70 Prozent der 4- bis 5-Jährigen die Zufuhrempfehlungen für Kalzium nicht!

## REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

### Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 57  
Oder schreiben Sie an:  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
regula.thutborner@swissmilk.ch

### Viel Zucker, wenig Gesundes

Eine neue Studie aus den USA mit 5400 Kindern im Alter von 2 bis 5 Jahren hatte den gesamten Konsum von Zuckerzusatz in der Nahrung im Fokus: unter anderem Getränke, Knusperflocken, Gebäck und Süsswaren. In der Auswertung fand sich ein klarer Bezug zwischen der Höhe des Zuckerzusatzes und dem Konsum von wichtigen Grundnahrungsmitteln. Das traf für alle zu: Je höher der Zuckerzusatz in der Nahrung war, desto weniger Milch und Milchprodukte, Gemüse, Obst und Getreideprodukte wurden gegessen. Gleichzeitig

### Gesundes statt Snacks

Auch wenn unsere Ernährungsgewohnheiten mit denen der USA nicht direkt vergleichbar sind, lassen sich Parallelen ziehen: Kinder, die viel Süsses essen und trinken, tun dies meistens anstelle von gesünderen und nährstoffreicheren Nahrungsmitteln. Zum Beispiel verdrängen am Frühstückstisch Knusperflocken und süsser Fruchtnektar die gesünderen Vollkornflocken und die Milch. Zum Znüni ersetzen Riegel und Eistee das wertvollere Rüeblli mit Käse oder den Apfel mit Brot. Snacks aus dem Porti-

## IMO ALLEIN IST UNGESUND

Fast alle Kinder mögen Süssgetränke. Das Nachteilige daran ist nicht der Zucker allein, sondern auch die Menge. Der kindliche Gaumen gewöhnt sich bei regelmässigem Konsum an eine bestimmte Süsse und weniger wird sofort als fade empfunden. Selbstgebraute Tees und liebevoll eingekochter Sirup aus Beeren aus dem eigenen Garten haben dann keine Chance mehr. Milchgetränke mit frischem Obst zum Zvieri sind eine gute Alternative und löschen den Durst. Es ist daher ein guter Rat, Süssgetränke nur an besonderen Anlässen zu gestatten und stattdessen Wasser

und «Selbstgebrantes» auf den Tisch zu stellen. Wenn Sie ab und zu selber Eistee aus Pulver zubereiten, dann nehmen Sie höchstens die Hälfte der angegebenen Menge Pulver pro Wassereinheit. Das Gute daran: Ihre Kinder empfinden die gekauften Getränke nach den ersten paar Schlucken als zu süss und greifen zum Durstlöschchen automatisch nach dem Wasserglas.

Nebenbei: Wer täglich 2,5 dl Limonade weniger trinkt, spart jedes Mal 100 kcal und kann dadurch pro Jahr 5 kg Gewicht verlieren!

onenpäckli, Fastfood aus dem Kühlregal und Limonade statt Wasser bestimmen heute den Essalltag vieler Schweizer Kinder.

#### Nicht einfach, doch machbar

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist enorm hilfreich, damit Kinder den Anforderungen in der Schule und beim Spielen gerecht werden. Besondere Aufmerksamkeit verdienen die Kinder, die bereits mit dem Gewicht kämpfen. Achten Sie als Eltern auf saisonale, vollwertige Nahrungsmittel, dann entwickeln auch Ihre Kinder Geschmack und Vorlieben dafür. Fastfood, Snacks und Schleckereien mögen sie trotzdem noch, die Kinder lernen jedoch einen vernünftigen Umgang damit. Regeln für einen guten Umgang mit all den Verführungen aus dem Supermarkt sind dabei

hilfreich. Sie schaffen klare Verhältnisse und stoppen ermüdende Diskussionen.

Zum Beispiel:

- Zum Trinken gibt es zuhause Wasser, auswärts darf es ein Süssgetränk sein.
- Zum Frühstück gibt es Milch, mit oder ohne Zusatz (zum Beispiel Ovomaltine).
- Am Sonntag gibt es auch mal Nutella aufs Brot.
- Knusperflocken können Sie mit ungesüssten Vollkornflocken «strecken». Choko-Flakes sind während der Ferien erlaubt.
- Bei den Süssigkeiten herrscht nicht Selbstbedienung. Als Eltern bestimmen Sie über Menge und Häufigkeit.

#### Das Richtige für die Pause

Kinder brauchen einen Pausensnack, der den Hunger stillt und – schnell gegessen ist! Pausenzeit ist schliesslich Spielzeit. Ideal

sind Kombinationen aus Obst, Gemüse, Vollkornbrot und Käse. Neuere Untersuchungen zeigen, dass Käse ein idealer Pausensnack ist. Die darin enthaltenen Mineralstoffe, zum Beispiel Kalzium, reparieren kleine Schäden im Zahnschmelz und schützen so die Zähne vor Karies. Süssigkeiten, gezuckerte Getränke und Pausenriegel gehören nicht in die Znünitäschle.



Süssgetränke sollten nicht den Alltag bestimmen, sondern die Ausnahme bei besonderen Gelegenheiten sein.



Rezepte für gesunde und schmackhafte Getränke:

[www.lemenu.ch](http://www.lemenu.ch)

rezepte-getraenke