

Guter Start für starke Knochen

ErnährungswissenschaftlerInnen aktualisieren Calcium-Empfehlungen für Kinder

Rechtzeitig zu Beginn des Schul- und Kindergartenjahres haben die Ernährungsgesellschaften Österreichs, Deutschlands und der Schweiz die Referenzwerte für die Calciumzufuhr aktualisiert. Künftig sollen Kinder von vier bis sieben Jahren noch etwas mehr von dem lebenswichtigen Mineralstoff zu sich nehmen. Dabei werden die Empfehlungen bereits jetzt kaum erreicht. Wie kann man diesen Missstand ändern und warum sollte man überhaupt? Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) klärt auf.

Darf's ein bisschen mehr sein?

Die Calcium-Empfehlungen für 7- bis 10-Jährige bleiben bei 900 mg pro Tag. Gemäß neuen Studienergebnissen wurde der Calciumwert für die 4- bis 7-Jährigen von 700 mg auf 750 mg angehoben. Das sind zwar nur 50 mg mehr als bisher, jedoch nehmen Kinder laut Österreichischem Ernährungsbericht 2012 schon jetzt deutlich zu wenig Calcium zu sich. Dabei könnte die empfohlene Menge bereits mit einem Vollkornbrot mit Käse und einem Glas fettarmer Milch erreicht werden.

Milchmuffel

„Sowohl Kinder als auch Erwachsene essen zu wenig Milch und Milchprodukte“, erklärt Ass.-Prof. Petra Rust vom Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ). „Das ist besonders ungünstig, da diese Lebensmittel nicht nur viel Calcium liefern, sondern auch vermutet wird, dass die enthaltenen Proteine dessen Aufnahme fördern.“

Milchmuffel haben es also etwas schwerer ihren Calciumbedarf zu decken, können aber mit Gemüse wie Brokkoli oder Fenchel einen wichtigen Beitrag zur Versorgung leisten, genauso wie mit Samen (Mohn, Sesam) und Nüssen. Ein Geheimtipp ist zudem calciumreiches Mineralwasser. Sind mehr als 150 mg Ca/l auf dem Etikett angegeben, eignet sich auch dieses bestens, um die Bilanz aufzupolieren.

Gut vorgesorgt?

Besonders während des Wachstums lagert der Mensch vermehrt Calcium in die Knochen ein. Um dieses gut aufnehmen zu können, heißt es „Raus an die frische Luft“. Denn dafür braucht es auch ausreichend Vitamin D, das der Körper selbst unter Sonneneinstrahlung produzieren kann. Zudem ist viel Bewegung gefragt, denn diese stimuliert den Knochenaufbau zusätzlich.

Bis zum Ende der Pubertät werden so 90 Prozent der maximalen Knochendichte erreicht, die etwa ab dem 40. Lebensjahr stetig abnimmt. Was während des Wachstums nicht aufgebaut wurde, fehlt daher im Alter als Puffer und erhöht das Risiko für Osteoporose.

We Pimp Your Food Education!

„Junge Menschen interessieren sich wenig für negative Konsequenzen in ferner Zukunft. Für sie zählt das Hier und Jetzt. Daher muss auch auf das Essen heute und seine unmittelbaren Auswirkungen Bezug genommen werden“, weiß Ernährungswissenschaftlerin Mag. Julia Geißler-Katzmann. Um den Kindern Milch und Co schmackhaft zu machen, will das Wissen richtig verpackt sein. Wie das konkret funktioniert erklärt sie gemeinsam mit Mag. Andrea Ficala am 17. Oktober 2013 beim VEÖ Fortbildungs-Workshop unter dem Motto „We Pimp Your Food Education“.

Über den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs wurde 1991 gegründet. Wichtige Ziele des Verbands bestehen unter anderem in einer fachspezifischen und berufsübergreifenden Fortbildung, einer berufspolitischen und rechtlichen Vertretung, einer Kontaktplattform auf dem Sektor Ernährung sowie der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken.

Get Your Expert!

Als besondere Leistung für JournalistInnen vermittelt der VEÖ ExpertInnen zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung.

Pressekontakt:

Mag. Bernadette Arnoldner

Tel.: 0650 946 41 91

E-Mail: presse@veoe.org

www.veoe.org