

Für die Kleinen nur das Beste

Le meilleur pour les tout-petits



Dr. Thomas Brunner
Dozent für Konsumentenverhalten
Professeur en comportement des consommateurs

Text | Texte: Eno Nipp

Bei den eigenen Kindern überlassen die Eltern nichts dem Zufall. So auch beim Essen. Doch wie steht es wirklich um die Ernährung des Nachwuchses? Erhält er alle Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung? Eine Studie zeigt: Für Kleinkinder in der Schweiz gibt es Verbesserungspotenzial – aber nur punktuell.

Quand il s'agit des enfants, les parents ne laissent rien au hasard. Notamment leur nourriture. Mais qu'en est-il vraiment? Le régime des tout-petits contient-il les nutriments nécessaires à un développement sain? Une étude montre qu'en Suisse, il existe un potentiel d'amélioration pour les tout petits – du moins sur certains points.

Lebensmittelpyramiden und Merkblätter

Die ersten 1000 Tage nach der Zellteilung sind für die Gesundheit eines heranwachsenden Menschen von entscheidender Bedeutung. Deshalb beginnen die Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung bereits beim Kinderwunsch, verstärken sich während der Schwangerschaft und gipfeln nach der Geburt in der Aufforderung zum Stillen. Und auch für die Phase nach dem ersten Lebensjahr, wenn das Kind schon mit den Grossen essen darf, existieren Lebensmittelpyramiden und Merkblätter.

Bisher blieb aber unklar, ob die Ernährungstipps für Kleinkinder überhaupt eingehalten werden. Mit Ausnahme von Studien in den USA und in Deutschland ist dieser Bereich noch wenig erforscht. In der Schweiz fehlte eine vergleichbare Untersuchung bislang gänzlich. Eine im Auftrag des Babynahrung-Herstellers «Milupa» durchgeführte Erhebung der HAFL füllt jetzt erstmals diese Wissenslücke.

Raum für Verbesserungen

«Insgesamt 188 Teilnehmende notierten während vier aufeinander folgenden Tagen, was ihre Kinder im Alter zwischen einem und drei Jahren zu essen bekamen», erklärt Thomas Brunner, Dozent für Konsumentenverhalten an der HAFL. Mit einer speziellen Software berechneten er und sein Team anschliessend die Nährwerte der erfassten Lebensmittel. Für die Auswertung verglichen sie die Daten mit den Ergebnissen bestehender Studien sowie den offiziellen Richtlinien. «Grundsätzlich ist die Ernährung von Kleinkindern in der Schweiz angemessen», fasst Thomas Brunner zusammen. «Raum für Verbesserungen ist jedoch vorhanden.»

Besser informieren und Vorgaben umsetzen

Handlungsbedarf besteht gemäss dem Studienleiter beim Vitamin D und bei den Fetten. «Nur gerade 17 Prozent der erfassten Kinder erhielten zusätzlich Vitamin D», sagt Thomas Brunner. Das Vitamin ist wichtig für die Knochen- und Zahnbildung. Über die Nahrung kann die erforderliche Menge allerdings kaum aufgenommen werden. Und auch das durch Sonnenlicht vom Körper selbst produzierte Vitamin D reicht nicht aus. Aus diesem Grund empfiehlt der Bund seit 2012 die tägliche Zugabe von Vitamin-D-Tropfen bis zu einem Al-

Pyramides alimentaires et fiches conseil

Les 1000 premiers jours après la première division cellulaire sont cruciaux pour la santé d'un être humain. C'est pour cela que l'on recommande déjà une alimentation équilibrée lors du désir d'enfant, que ces recommandations se multiplient lors de la grossesse et atteignent un pic après la naissance, avec l'incitation à l'allaitement. Et pour les enfants de plus d'un an, qui peuvent désormais manger avec les grands, il existe aussi des pyramides alimentaires et des fiches conseil.

Jusqu'à présent, on ignorait si les conseils d'alimentation pour les jeunes enfants étaient effectivement suivis. À l'exception de projets menés aux États-Unis et en Allemagne, ce domaine a été peu étudié. En Suisse, aucune analyse comparable n'avait été conduite. Une étude commandée par le producteur d'aliments pour bébés «Milupa» vient pour la première fois combler cette lacune.

Marge d'amélioration

«En tout, 188 participants ont consigné pendant quatre jours consécutifs ce qu'ont mangé leurs enfants âgés d'un à trois ans», explique Thomas Brunner, professeur en comportement des consommateurs à la HAFL. Avec un logiciel spécifique, lui et son équipe ont calculé les valeurs nutritionnelles des aliments saisis. Pour l'analyse, ils ont comparé les données avec les résultats d'études existantes ainsi qu'avec les directives officielles. «Dans l'ensemble, l'alimentation des jeunes enfants en Suisse est adaptée», résume Thomas Brunner. «Mais elle pourrait encore être améliorée.»

Mieux informer et appliquer les directives

Selon le responsable de l'étude, il faut agir sur les apports de vitamine D et de lipides. «Seuls 17% des enfants de notre panel ont reçu des compléments de vitamine D», indique Thomas Brunner. Or celle-ci est importante pour la formation des os et des dents, mais la quantité nécessaire peut difficilement être obtenue par la nourriture. La vitamine D d'origine endogène, produite grâce à la lumière solaire, ne suffit pas non plus. Pour ces raisons, la Confédération recommande depuis 2012 d'administrer quotidiennement des gouttes de vitamine D jusqu'à l'âge de trois ans,

ter von drei Jahren und seit Juni 2017 sogar bis zu 18 Jahren – statt wie zuvor nur in den ersten zwölf Monaten. «Es könnte also sein, dass sich Ärzte oder Eltern nicht an diese Vorgabe halten oder nicht darüber informiert sind.»

Beim Fett wiederum entspreche die Menge des konsumierten Fetts zwar den Empfehlungen, dessen Qualität sei aber nicht zufriedenstellend. «Das Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren sollte noch mehr zugunsten letzterer ausfallen», so Thomas Brunner. «Hier müsste mehr in die Aufklärung von Eltern investiert werden.»

Weitere Untersuchungen erforderlich

Weniger klar fällt dagegen die Interpretation der Eiweiss- und Eisenmengen aus, welche die Kleinkinder während der Studiendauer zu sich genommen haben. Der erhobene Eisengehalt etwa liegt laut dem Wissenschaftler weit unter den empfohlenen 8 Milligramm pro Tag. Zum Zeitpunkt der Studie seien die untersuchten Kinder aber alle gesund gewesen. «Allenfalls könnte ein früher Eisenmangel negative Langzeitfolgen haben», gibt Thomas Brunner zu bedenken. «Es wäre aber ebenso denkbar, dass die Idealwerte zu hoch sind.»

Ein Fragezeichen setzt er auch bei der empfohlenen Tagesration von einem Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht, die von Kleinkindern in der Schweiz um das Drei- bis Vierfache übertroffen wird. «Expertinnen und Experten diskutieren aber bereits darüber, für die Proteinzufuhr eine obere Grenze von 15 Prozent des Gesamtenergiebedarfs festzulegen», so Thomas Brunner. «Das würde sich dann mit den Schweizer Zahlen decken.» Wichtig beim Eiweiss: In vielen westlichen Ländern stellen Milchprodukte die Hauptproteinquelle für Kleinkinder dar. Eine Reduktion dieser Nahrungsmittel könnte wiederum andere Probleme wie Kalziummangel verursachen. Sowohl bei den Proteinen wie beim Eisen braucht es deshalb noch weitere Nachforschungen, um allenfalls die Richtlinien anpassen zu können.

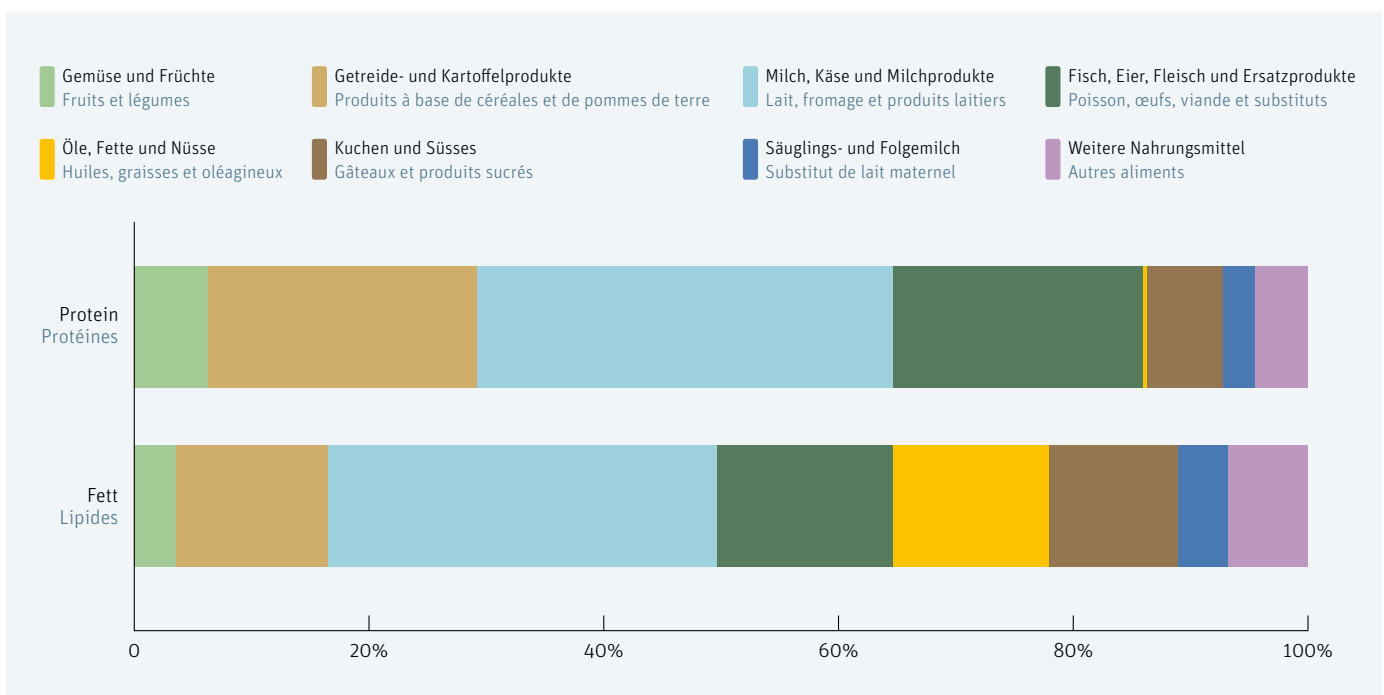
et même, depuis juin 2017, jusqu'à l'âge de 18 ans – et non plus simplement durant les douze premiers mois. « Mais il se pourrait que les médecins ou les parents ne respectent pas cette prescription, ou n'en aient pas connaissance. »

Concernant les lipides, les quantités consommées correspondraient certes aux recommandations, mais leur qualité ne serait pas satisfaisante. « La part d'acides gras insaturés doit être augmentée au détriment de celle d'acides gras saturés », affirme Thomas Brunner. « Il faudrait investir davantage dans l'information aux parents. »

Les recherches doivent se poursuivre

Quant à l'interprétation des quantités de protéines et de fer ingérées par les enfants durant l'étude, elle est moins évidente. Selon le scientifique, la teneur en fer relevée est bien inférieure aux 8 mg journaliers recommandés. Au moment de l'étude, les enfants étaient cependant tous en bonne santé. « Une carence en fer à un jeune âge pourrait peut-être avoir des conséquences à long terme », fait remarquer Thomas Brunner. « Mais il est également possible que les valeurs recommandées soient trop élevées. »

Il met aussi en question la ration journalière recommandée d'un gramme de protéines par kilo de poids corporel, qui est dépassée de trois à quatre fois par les jeunes enfants en Suisse. « Mais les spécialistes réfléchissent déjà à fixer une limite supérieure pour l'apport protéique à 15 % des besoins énergétiques totaux », indique Thomas Brunner. « Celle-ci correspondrait alors aux chiffres suisses. » À noter que dans de nombreux pays occidentaux, les produits laitiers constituent la principale source de protéines des jeunes enfants. Une réduction de ces aliments pourrait causer d'autres problèmes comme, p. ex. une carence en calcium. Tant pour les protéines que pour le fer, il est donc nécessaire de mener de plus amples recherches avant toute modification des directives.



Hauptsächlich Milchprodukte: Quellen für die Aufnahme von Proteinen und Fetten bei Kleinkindern.
Surtout des produits laitiers : sources de l'apport en protéines et matières grasses chez les jeunes enfants.