

Statement von Dr. med. Sigrid Peter

Vize-Präsidentin des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte e.V. (BVKJ)

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Daten der hier vorgestellten Studie zeigen den hohen Zuckergehalt in Frühstückscerealien – vor allem in den für Kinder beworbenen Produkten. Insbesondere Familien mit Kindern kaufen diese Produkte. Überdies werden die Marketing-Regeln bei vielen Produkten nicht eingehalten.

Die Reduktion des Zuckergehaltes in Fertigprodukten, Softdrinks und Frühstückscerealien ist – auch aus Sicht der Kinder- und Jugendärzte*innen – dringend geboten. Dies wird nur in gestuften Schritten gelingen, da Veränderungen des Geschmackserlebens, hier die Entwöhnung von Zucker, nur erfolgreich ist und akzeptiert wird, wenn sie in kleinen Schritten erfolgt. Aber dass sie erfolgt, ist Gebot der Stunde.

Ein weiterer wichtiger Aspekt: Insgesamt muss das Ziel sein, die Geschmackspräferenz „süß“ weder mit Zucker noch mit Zuckersubstituten aufrechtzuerhalten, sondern es geht darum, die Zuckerverzehrung deutlich nach unten zu regulieren und den Geschmack als lernenden Prozess hin zu weniger süß zu verändern.

Übergewicht und Adipositas

In Deutschland sind 15 von 100 Kindern übergewichtig und sechs von 100 adipös. Dabei besteht eine große Abhängigkeit vom sozioökonomischen Status (KiGGS-Studie). Das Risiko der Kinder für Adipositas ist um das 3,5-fache erhöht, wenn schon die Eltern betroffen sind.

Eine energiedichte Ernährung und der regelmäßige Verzehr von energiedichten verarbeiteten Lebensmittelprodukten (hohe und häufige Zuckerverzehrung) erhöhen das Risiko für Übergewicht und Adipositas. Damit steigt auch das Risiko für zahlreiche mit Übergewicht assoziierte Erkrankungen wie Diabetes mellitus Typ 2 und kardiovaskulären Erkrankungen sowie die Entstehung von Zahnkaries. Und sie verursachen geschätzt 145 Milliarden Euro Lebenszeit-Krankheitskosten für die jetzt in Deutschland lebenden übergewichtigen Kinder und Jugendlichen.

Frühe Gewöhnung

Der Geschmackssinn ist bereits in der 25. Schwangerschaftswoche voll entwickelt. Schon in der Schwangerschaft werden die individuellen Vorlieben geprägt. Die mütterliche Ernährung hat Einfluss auf das Geschmackserleben des Fetus. Ein Neugeborenes schmeckt süß, sauer und bitter, wobei es süß präferiert, sauer und bitter ablehnt. Mit vier Monaten kommen salzig und umami – also herzhaft, fleischartig, eiweißreich – dazu. Mit ca. drei Jahren ist die rein

organische Entwicklung der Geschmacksorgane abgeschlossen. Das Prägen des Geschmacksgedächtnisses ist ein lebenslang andauernder Lernprozess. Alle Geschmackserlebnisse, die positiv sind, werden schnell und nachhaltig gelernt.

Der Genuss von Zucker löst im Gehirn ein Belohnungssystem aus, das bedeutsam ist in Stress-Situationen. Die Zuckerzufuhr in Deutschland liegt nach aktuellen Daten deutlich über den WHO-Empfehlungen von maximal zehn Prozent der Gesamtenergiemenge (DONALD-Studie). Die europäische Gesellschaft für Gastroenterologie, Hepatologie und Ernährung (ESPGHAN) sprach 2017 Empfehlungen speziell für Kinder aus. Danach ist die maximale Zufuhr freier Zucker für Kinder und Jugendliche zwischen zwei und 18 Jahren auf weniger als fünf Prozent der Energiedichte zu beschränken. Für Säuglinge und Kleinkinder soll die Zufuhr noch niedriger liegen.

Marketing

An Kinder gerichtete Werbung für Lebensmittel durch Massenmedien und durch soziale Medien fördert die Adipositas-Entwicklung. Das ergibt eine Analyse der Europäischen Akademie für Pädiatrie. Nur für gesunde Lebensmittel, die dem Nährwertprofil der WHO entsprechen, sollte ein direkt an Kinder gerichtetes Marketing erlaubt sein. Werbung mit Comics, Spielzeug etc. in Kombination mit Lebensmittelprodukten zum Kaufanreiz muss untersagt werden.

Nationale Reduktionsstrategie

Im Lichte der WHO-Ziele sind die vorgelegten Ziele des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) wenig ambitioniert. Sowohl die geplante Zeitspanne bis 2025 für die Reformulierung als auch die angestrebten Zielgrößen sind nicht ausreichend, um wirksame Veränderungen zu erzielen. Unzureichend ist vor allem die Freiwilligkeit der Maßnahmen. Es fehlen verbindliche Zielvereinbarungen und verlässliche Zusagen. Für die Kinder von heute kommen die Maßnahmen viel zu spät. Die Zunahme von Übergewicht und Adipositas wird sich weiter beschleunigen, insbesondere in der Gruppe von Kindern und Jugendlichen, die aufgrund ihres sozioökonomischen Status ohnehin geringere Gesundheitschancen haben.

FAZIT: Kinder haben nicht nur das Recht auf gesundes Aufwachsen, der Staat und die Gesellschaft sind in der Pflicht, es ihnen zu ermöglichen. Dafür – so das Fazit des BVKJ – brauchen wir schnell eine wirksame Verhältnisprävention und damit die Anpassung der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Wir fordern eine politisch verbindliche und klar definierte Reduktion von Zucker und Zuckersubstituten in Frühstückscerealien.

Literatur- und Quellenangaben auf Nachfrage bei Dr. Sigrid Peter.