



Milch und Calciumversorgung

Entwicklung und Gesundheit eines Kindes werden entscheidend von seiner Ernährung beeinflusst. Hier einige Fragen aus der Praxis zum Thema Milch und Calciumversorgung.

Warum brauchen Kinder überhaupt Milch und Milchprodukte?

Milch und Milchprodukte sollten täglicher Bestandteil der Ernährung sein, denn sie stellen sicher, dass Kinder und Jugendliche genügend Calcium für den Knochenaufbau erhalten. Zwischen dem zweiten und dem zehnten Lebensjahr empfiehlt das Forschungsinstitut für Kinderernährung eine Aufnahme von 300 bis 400 ml bzw. g Milch oder Milchprodukten pro Tag. 100 ml Milch können dabei auch durch 15 g Schnittkäse oder 30 g Weichkäse ersetzt werden. Mit einem großen Glas Milch und einem Joghurt oder einem Käsebrot ließen sich also die Empfehlungen leicht umsetzen.

Die Wirklichkeit sieht leider anders aus: Laut Ernährungsbericht 2000 nehmen Grundschüler durchschnittlich nur ca. 70% der empfohlenen Calciummenge auf.

Eignen sich alle Milchprodukte für die Kinderernährung?

Fast alle Milchprodukte sind für die Kinderernährung geeignet. Lediglich unbehandelte Rohmilch und daraus hergestellte Produkte (wegen möglicherweise enthaltenen Krankheitserregern) sowie Produkte aus Magermilch mit 0,3 % Fett (zu wenig fettlösliche Vitamine) sollten Erwachsenen vorbehalten bleiben. H-Milch hin-

gegen ist für die Kinderernährung ebenso gut geeignet wie Frischmilch und hat den Vorteil, dass sie ungeöffnet wesentlich länger haltbar ist. Der Gehalt an Mineralstoffen wie Calcium verändert sich durch das Erhitzen nicht. Die Vitamine A und B2 sind ebenfalls hitzestabil und bleiben deshalb fast in vollem Umfang erhalten. Nur der Gehalt an Vitamin B1, B5 und B12 sinkt geringfügig. In der Schule gibt es häufig Milchmischgetränke.

Wie sind diese Getränke zu bewerten?

Milchmischgetränke bestehen aus Milch und bis zu 30 % weiteren Zutaten wie Früchten, Kakao, Zucker, Malz und Aromen. Der Gehalt an zugesetztem Zucker liegt in der Regel bei drei bis acht Prozent und damit zum Beispiel unter dem von Fruchtjoghurt. Der große Vorteil von Milchmischgetränken liegt darin, dass sie den meisten Kindern und Jugendlichen schmecken und so die Akzeptanz des Calciumlieferanten „Milch“ steigern.

Mein Kind mag partout keine Milch, was nun?

Wenn Kinder Milch „pur“ nicht mögen, sollten Eltern nicht vorschnell aufgeben, sondern mögliche Alternativen testen. Milchmischgetränke, Joghurt, Dickmilch oder Käse sind ebenfalls vorzügliche Calciumlieferanten. Notfalls lässt sich Milch sogar „verstecken“, z.B. in Cremesuppen, Kartoffelpüree oder Pudding.