



## Ernährungsexperten: Schulkakao bringt mehr Power als Energy Drinks

(Mynewsdesk) \* Konzentrations- und Leistungssteigerung: Besser Kakao statt Koffein

\* EU-Behörde und Verbraucherschützer warnen: Immer mehr Kinder konsumieren Energy Drinks ? sogar die Kleinsten

\* TU Dortmund: Kakao verbessert die Schulnoten

\* Milch und Kakao sogar besser als ?Wasser pur?

Immer mehr Kinder greifen zu Energy Drinks ? in der Hoffnung, dass die extrem koffeinhaltigen&nbsp;Getränke mit angeblich konzentrations- und leistungssteigernden Zusätzen wie Taurin und Glucuronolacton auch ihre Schulnoten beflügelt: Nach einer Studie der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA konsumieren 68 % der Kinder und Jugendlichen zwischen zehn und 18 Jahren und sogar 18 % der Drei- bis Zehnjährigen regelmäßig ?Energiegetränke?. Bereits unter den Kleinsten gibt es ?stark chronische? Konsumenten, die bis zu vier Liter Energy Drinks im Monat zu sich nehmen; bei den Jugendlichen mixen über die Hälfte Energy Drinks mit hartem Alkohol. Die Verbraucherzentrale Hamburg fordert ein Verkaufsverbot an Kinder und Jugendliche und ein komplettes Verbot der hochkonzentrierten ?Energy Shots?, die nahezu überall an Kiosken in Schulinähe erhältlich sind.

Als natürlich wirksame Alternative zu Energy Drinks empfehlen Experten für Kinderernährung den guten alten Schulkakao: ?Kakao besitzt eine besondere Kombination von natürlichen Inhaltsstoffen, die die kognitive Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen nachweislich deutlich steigert?, erläutert Uni.-Prof. Dr. Günter Eissing von der TU Dortmund, dessen Lehrstuhl umfangreiche Untersuchungen zur Schulmilch und Kakao durchgeführt hat. Prof. Dr. Eissing: ?Schulmilch und Kakao sind als Pausengetränk nicht nur Energy Drinks, Fruchtsäften, Tees und Limonaden, sondern auch Wasser ernährungsphysiologisch vorzuziehen.?

Der Fett- und Zuckergehalt des Schulkakaos, den viele Eltern kritisch bewerten, ist nach dem Urteil von Ernährungsexperten unproblematisch: ?Schulkakao basiert in der Regel auf fettarmer Frischmilch und enthält einen vergleichsweise geringen Zusatz an Industriezucker ? durch die Kombination mit dem natürlichen Milchzucker sorgt der Schulkakao für eine sanft ansteigende und lang anhaltende Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit.

Limonaden, Eistees und Fruchtsäfte lösen dagegen eine so genannte Hypoglykämie aus, die Kinder nach einem kurzen Zucker-Überschuss eher unkonzentriert und heißhungrig auf Süßes macht? erläutert Günter Wagner vom Institut für Sporternährung in Bad Nauheim. ?Kakao ist dagegen ein natürlicher Leistungs-Turbo, der den IQ nach dem Konsum über mehrere Stunden messbar erhöht.?

Sollen Eltern Kinder nur Wasser in die Schule mitgeben?

Ernährungsstudien wie z.B. die ?Eskimo?-Studie des Robert-Koch-Instituts belegen: viele Kinder trinken zu viel zuckerhaltige Limonaden, Eistees und Fruchtsäfte ? nach den Erhebungen sogar mit weiter stark steigender Tendenz. Dennoch raten Ernährungsexperten davon ab, Kindern in der Schule ausschließlich Wasser anzubieten:

Prof. Dr. Eissing: ?Wasser ist lebenswichtig ? aber für Kinder nicht genug. Wer nur Wasser anbietet und Kakao aufgrund seines Zuckergehalts verteufelt, übersieht, dass rund 40 Prozent der schulpflichtigen Kinder ohne jedes Frühstück in die Schule gehen ? bei Jugendlichen sind es sogar noch mehr. Wasser allein reicht nicht aus, ernährungsbedingten Konzentrationsmangel bei Kindern und Jugendlichen auszugleichen. Milch und Kakao sind dagegen vollwertige Lebensmittel; Schulmilch und ?Obst-Programme sind deshalb ein Beitrag zur Chancengleichheit.?

Quellen/Literatur:

Eissing, G.: Einfluss der Frühstücksqualität auf die mentale Leistung. Ernährung & Medizin 26 (2011) H. 1, S. 22-27

Eissing, G.: Eine Packung Energie. Schulverpflegung 9 (2014) H. 3, S. 26

?Bessere Schulnoten durch clevere Schulmilch? Verband für Ernährung und Diätetik: VFED-Sonderheft 2013, S. 49-53. Autoren: Günter Wagner, Eva Marie Hund (Institut für Sporternährung, Bad Nauheim) und Dr. Siegfried Lehr (Gesellschaft für Gehirntraining e.V.)

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Informationsbüro Schulmilch .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/a7u66f>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/essen-trinken/ernaehrungsexperten-schulkakao-bringt-mehr-power-als-energy-drinks-14187>

## Pressekontakt

-

Informationsbüro Schulmilch - Redaktion  
?: Revo GmbH - Ubierring 911  
50678 Köln

[presse.schulmilch@revo.de](mailto:presse.schulmilch@revo.de)

## Firmenkontakt

-

Informationsbüro Schulmilch - Redaktion  
?: Revo GmbH - Ubierring 911  
50678 Köln

[shortpr.com/a7u66f](https://shortpr.com/a7u66f)  
[presse.schulmilch@revo.de](mailto:presse.schulmilch@revo.de)

Schulmilch früher für Millionen Schüler selbstverständlich, wird heute in immer weniger Schulen angeboten. Die Gründe: Hausmeister, Lehrer und Schulleiter scheuen den Organisationsaufwand, Eltern sind im Ernährungsfragen verunsichert oder gleichgültig, Molkereien ziehen sich aufgrund der hohen Kosten und geringen Profite aus dem Schulmilch-Vertrieb zurück. Für mich lieber Milch ist eine Initiative der FrieslandCampina Germany GmbH, Bereich Schulmilch, Köln. Ziel der Initiative ist es, Schulleiter, Lehrer, Eltern und Kinder über Schulmilch als vollwertiges Lebensmittel zu informieren und zu motivieren und den Dialog zum Thema Schulmilch zu fördern.Ä