



Forscher rehabilitieren Schulkakao

(Mynewsdesk) * Übergewicht bei Kindern: Fettwelle gestoppt ? aber mehr Extreme

* 80 Prozent der Grundschüler normalgewichtig ? soziale Herkunft spiegelt sich oft in Fettleibigkeit bei Kindern

* Untersuchung der TU Dortmund: Aus schlecht ernährten Kindern werden schlechte Schüler

* Schulkakao und ?Milch für Kinder besser als Mineralwasser?

* WHO: Internationaler Tag der Schulmilch am Mittwoch, den 24. September

Großeltern erinnern sich noch: Im Nachkriegs-Deutschland wurden Kinder mit Schulmilch, Kakao, Lebertran und Obst aufgepäppelt. Heute dagegen sind die meisten Kinder eher zu dick. Oder?

?Für Grundschul Kinder können wir sagen, dass die Zunahme übergewichtiger und adipöser Kinder in den letzten fünf Jahren gestoppt werden konnte und sogar wieder im Rückwärtsgang ist? sagt Günter Eissing, Professor für Gesundheitsförderung und Verbraucherbildung, der an der TU Dortmund unter anderem Schuleingangsuntersuchungen auswertet und dessen Forschung vom Land NRW gefördert wird. Allerdings stellt er auch fest, dass unter den adipösen Kindern die Fettleibigkeit drastischere Formen annimmt. Das Auftreten von extremem Übergewicht korreliert dabei sehr stark mit der sozialen Herkunft der Kinder.

In seinen Augen ist es deshalb keine gute Idee, die Verantwortung für die Ernährung von Kindern komplett in die Hände der Eltern abzugeben. Wenn es nach ihm ginge, würden z.B. Geldleistungen an Eltern durch Sachleistungen an die Kinder ersetzt. Das könne nicht nur die Gesundheit der Kinder verbessern, sondern auch die schulischen Leistungen.

Zuletzt untersuchte Eissing an zwei Dortmunder Realschulen den Einfluss der Ernährung auf die geistigen Leistungen. ?Die Kinder, die in der ersten Pause das von uns angebotene Frühstücksbuffet in Anspruch genommen haben, brachten auch in der vierten Schulstunde eindeutig bessere Leistungen als die Kontrollgruppe?. Einen erheblichen Anteil an diesem Vorsprung habe die Schulmilch.

?Milch hat einfach eine hohe Nährstoffdichte, deshalb ist die Milch das Lebensmittel, das man als letztes streichen sollte.? Milch enthält Eiweiß, Fett und Laktose, also Milchzucker ?und diese Mischung führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel eben nicht blitzschnell ansteigt und genau so schnell wieder abfällt, sondern über einen längeren Zeitraum hinweg konstant hochgehalten wird.?

Der Clou: Diesen Effekt sieht Eissing noch weiter verstärkt beim Kakao, einem Lebensmittel, das bei Kindern äußerst beliebt ist, das aber zuletzt wegen seines Zuckeranteils in Verruf geraten ist. Zu unrecht: ?Kakao enthält im Vergleich zu Cola oder Limonaden nur einen geringen Anteil an Industriezucker. Der enthaltene Milchzucker ist ein natürlicher Bestandteil der Milch. Die Zusammensetzung des Schulkakaos sorgt dafür, dass dem Gehirn Glukose bereitgestellt wird, ohne dass der Blutzuckerspiegel schlagartig ansteigt. Er bleibt über längere Zeit sanft erhöht. Und das ist genau das, was die geistige Leistungsfähigkeit verbessert.?

Kakao sei dabei vor allem eine Alternative für diejenigen Kinder, die im heimischen Kühlschrank keine vollwertigen Nahrungsmittel vorfinden. Eissing: ?Eine schlechte Ernährung kann die Konzentrationsfähigkeit und Lernmotivation erheblich beeinträchtigen. Schlecht ernährte Kinder können deshalb auch schulisch benachteiligt sein.? Schulmilch und Schulkakao sei deshalb ein wertvoller und zugleich kostengünstiger Beitrag zur Verbesserung der Chancengleichheit.

Ein Vorschlag, den Eissing dem Land NRW nach Abschluss einer weiteren Feldstudie an fünf Dortmunder Grundschulen im Herbst unterbreiten wird: ?Wenn Kinder den Schokotrunk trinken, sind sie im Verhältnis zu Mineralwasser auch geistig fitter ? das haben unsere Experimente gezeigt. Und das wollen wir in Dortmunder Grundschulen untersuchen.?

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

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/51npxv>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/politik/forscher-rehabilitieren-schulkakao-37688>

Pressekontakt

-

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

presse.schulmilch@revo.de

Firmenkontakt

-

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

shortpr.com/51nxpv
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

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 Lehl (Gesellschaft für Gehirntraining e.V.)Ä