

Hohe Energiedichte: □ Zucker plus Fett lässt Kinder fettleibiger werden

Lange Zeit wurde allein das Nahrungsfett für die Entstehung von Übergewicht und Adipositas verantwortlich gemacht, zu Unrecht, wie man inzwischen weiß. Derzeit geht die Tendenz dahin, ausschließlich den Zucker dafür verantwortlich zu machen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Dabei bleibt jedoch die Energiedichte der gesamten Nahrung unberücksichtigt.

Gesicherte Erkenntnis bis jetzt:

Massives Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen ist ein großes Problem, unter anderem, weil es bis ins Erwachsenenalter hinein Folgeerkrankungen fördert. □ Die WHO sieht in Sachen Ernährung einzig Ballaststoffarmut und eine hohe Energiedichte als überzeugend belegte Risikofaktoren an.

Anlass dieser Meldung

Ein britisch-australisches Forscherteam suchte nach typischen Ernährungsmustern (EM), die mit der Entwicklung von Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter einhergehen, um den Einfluss von Zucker, Fett und der Energiedichte zu ermitteln.

Studiendesign

Studienart:

beobachtende Längsschnittuntersuchung

Datenerhebung:

anthropometrische Messungen durch Fachpersonal, Körperfettmasse durch DXA-Messung, Ernährungserhebung mittels 3-Tagesprotokollen, zunächst durch die Eltern, später durch die Jugendlichen, daraus Ermittlung von typischen EM

Probanden:

6.722 Kinder, geboren 1991–1992, Teilnehmer der britischen ALSPAC-Studie (Avon Longitudinal Study of Parents and Children)

Dauer:

Ermittlung der Ernährungsdaten im Alter von 7, 10 und 13 Jahren, Körperfettmessungen mit 11, 13 und 15 Jahren

Quelle:

Ambrosini, GL et al.: Journal of Nutrition 2016;146:778-784

Ergebnisse

Es fanden sich zwei typische EM: eines mit einem hohen Anteil an Zucker UND Fett und wenig Ballaststoffen sowie ein zweites, zuckerreiches und fettärmeres. Lediglich das erste EM hatte eine hohe Energiedichte und ging mit signifikant höheren Fettmassen und höherem Adipositasrisiko einher. Die Kombination von Zucker und Fett steigert die Energiedichte und wirkt sich ungünstig auf die Körperfettentwicklung aus. Energiedichte und wirkt sich ungünstig auf die Körperfettentwicklung aus.

□ Zur Prophylaxe und Behandlung von Übergewicht steht bei LOGI die Energiedichte im Vordergrund, die in erster Linie durch den Wasser- und Ballaststoffgehalt der Lebensmittel beeinflusst wird. Deswegen befinden sich auf der untersten Stufe der LOGI-Pyramide wasser- und ballaststoffreiche Lebensmittel mit geringer Energiedichte. Dies schafft, zusammen mit der Kohlenhydratreduktion, genügend Spielraum für gesunde Fette, sodass LOGI- Gerichte trotz höherer Fettgehalte stets eine geringe Energiedichte aufweisen!

Ernährungsempfehlungen brauchen eine fundierte wissenschaftliche Basis!

Quelle: Systemed Verlag