

## **Funktionelle Lebensmittel für Kinder und Jugendliche ?**

**Prof. Dr. Mathilde Kersting**

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) Dortmund

Das Idealbild für ein funktionelles Lebensmittel in der Kinderernährung ist die Muttermilch, die nutritive, immunologische, funktionelle und geschmackliche Vorzüge für den wachsenden und sich entwickelnden Säugling in sich vereinigt. Die industrielle Herstellung von Säuglingsmilchnahrungen kann zwar das nutritive Profil der Muttermilch recht gut nachbauen, stößt aber bei den funktionellen und sensorischen Eigenschaften rasch an Grenzen.

In einer gemischten Kost, beginnend mit der Beikost im Säuglingsalter, steht nicht mehr ein einzelnes Lebensmittel für sich. Stattdessen werden Lebensmittel so kombiniert, dass sie in ihrer Gesamtheit die wissenschaftlichen Empfehlungen für die Nährstoffzufuhr und die Prävention späterer ernährungsmitbedingter Krankheiten der jeweiligen Altersgruppe erfüllen. Wie das am FKE entwickelte Präventionskonzept der Optimierten Mischkost für Kinder und Jugendliche zeigt, ist dieses Ziel mit einer wohlüberlegten Auswahl herkömmlicher Lebensmittel und unter Berücksichtigung bestehender Ernährungsgewohnheiten möglich. Verbleibende Nährstoffdefizite (Vitamin D, Jod, Folsäure) erfordern strukturierte Konzepte für die Anreicherung ausgewählter Lebensmittel (z.B. jodiertes und folsäureangereichertes Speisesalz) und/oder eine Supplementierung.

Der Nachweis funktioneller Effekte von Nährstoffen wie Jod, Eisen, LC-PUFA (langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren) beschränkt sich bisher im Wesentlichen auf die Ernährung in der frühen Kindheit. Eine Ernährung wie die Optimierte Mischkost mit reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukten ist auch reich an sekundären Pflanzenstoffen, bietet verschiedene Ballaststoffkomponenten und dürfte auch die Darmmikrobiota bei Kindern und Jugendlichen positiv beeinflussen. Ihr niedriger Glykämischer Index könnte präventiv z.B. bei der Ernährung von Jugendlichen eine Rolle spielen. Ob spezielle Nährstoffanreicherungen oder Nahrungsergänzungsmittel darüber hinaus einen gesundheitsförderlichen Zusatznutzen bei Kindern und Jugendlichen erbringen können, kann mit den derzeitigen wissenschaftlichen Kenntnissen noch nicht definitiv beantwortet werden.

<p><b>Prof. Dr. Mathilde Kersting</b></p> <p>Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) Arbeitsgruppe Ernährungsverhalten Heinstück 11 44225 Dortmund</p> <p>Tel. +49 231 792210-0 Fax +49 231 711581</p> <p>E-Mail <a href="mailto:kersting@fke-do.de">kersting@fke-do.de</a> Internet <a href="http://www.fke-do.de">www.fke-do.de</a></p>	
--	---

- Studium der Oecotrophologie an der Universität Bonn
- 1975 Promotion an der Universität Bonn
- 2000 Habilitation und Lehre an der TU Dortmund, Fach „Biologie und ihre Didaktik“
- Honorarprofessur an der TU Dortmund, Fachgebiet Chemie
- Seit 1971 Wissenschaftliche Mitarbeiterin im Forschungsinstitut für Kinderernährung
- Leiterin der Arbeitsgruppe Ernährungsverhalten
- Seit 2006 Stellvertretende Institutsleiterin
- 2008 Wissenschaftliche Geschäftsführerin der FKE GmbH 2008
- Themenschwerpunkte
  - Ernährungserhebungen bei Säuglingen, Kindern und Jugendlichen, Schwerpunkt DONALD-Studie
  - Entwicklung primärpräventiver Ernährungskonzepte
  - Evaluations- und Interventionsstudien zur Public-Health-Ernährungsforschung
  - Wissenstransfer