

Mein Kind braucht Fett!

Pflanzenöle halten gesund, versteckte Fette machen fett.

(pp).- Einerseits essen Kinder viel zu viel Fett - z.B. in Pommes, Chips, Wurst oder Schokolade - , andererseits essen sie zu wenig „gutes“ Fett, z.B. in Rapsöl, Leinöl, Kürbiskernöl, Sojaöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl und Maiskeimöl. Als „gut“ gelten Fette bzw. Öle mit ungesättigten Fettsäuren, als „schlecht“ solche mit gesättigten Fettsäuren, die vor allem in tierischen Fetten vorkommen und das schädliche LDL-Cholesterin im Blut erhöhen.

Die Frage, ob Kinder Fett brauchen, lässt sich zu 100 Prozent bejahen. Ohne den Trägerstoff Fett könnten die Vitamine A, D, E und K ihren Aufgaben im Körper nicht nachkommen, und unsere Kinder könnten nicht überleben. Ohne Vitamin A würde z.B. der Abwehrkampf des kindlichen Immunsystems nicht funktionieren, ohne Vitamin D bekämen die wachsenden Knochen kein Kalzium ab, ohne Vitamin E könnten die Freien Radikale in den Zellen verrückt spielen, ohne Vitamin K würden Kinder bei der kleinsten Verletzung verbluten. Forschungsergebnisse der Universität von Indiana zeigen sogar, dass die im Fettgewebe enthaltenen Stroma-Zellen helfen können, neue Blutgefäße zu bilden und so die Sauerstoffversorgung des Körpers zu verbessern.

In der DONALD-Studie (Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed-Study) wurde festgestellt, dass Kinder im Rahmen der Familienernährung zu viel Fett (ca. 37 Prozent) und gesättigte Fettsäuren (ca. 16 Prozent) erhalten. Zu viel deshalb, weil Fett pro Gramm ca. 2,3fach mehr Energie enthält als Kohlenhydrate oder Eiweiß, so dass fettreiche Lebensmittel regelmäßig mehr Kalorien pro Portion enthalten. Ein Grund dafür sind die versteckten Fette, die Dreiviertel der durchschnittlich verzehrten Lebensmittel ausmachen. Sichtbare Fette, z.B. als Butter auf dem Marmeladenbrot oder im Kuchen, als Bratfett in der Pfanne und als saftiger Fettstreifen am Schweinebraten, machen hingegen nur ein Viertel aus. Wieviel Fett z.B. in Nahrungsmitteln versteckt ist, zeigt der Kalorienvergleich zwischen Pellkartoffeln und Pommes bzw. Kartoffelchips. 100 Gramm Pellkartoffeln enthalten 70 Kilokalorien, 100 Gramm Pommes 290 Kilokalorien, 100 Gramm Chips 390 Kilokalorien. Und in einem Croissant lauert mehr Fett als in einem Cheeseburger: rund 20 Gramm bzw. 160 Kilokalorien.

Maria Ghoebel

317 Wörter, 1929 Zeichen (ohne Leerstellen)

Quellen: Quellen der Fettzufuhr in der Kinderernährung. Ern Umsch 49:31; kinderkampagne.de; netdokter.de; welt.de

Mai 2013