



IDF-Faktenblatt „Die Rolle von Milch und Milchprodukten in der optimalen Ernährung und Mangelernährung – die ersten 1.000 Tage“

Das vom Aktionsteam des ständigen Ausschusses für Ernährung und Gesundheit (SCNH) des IDF vorbereitete Faktenblatt konzentriert sich auf die Fragen der Ernährung von Kindern in ihren ersten Tausend Lebenstagen: von der Empfängnis bis zum 24. Lebensmonat. Dieses Zeitfenster ist für das Wachstum und die kognitive Entwicklung des Kindes kritisch, daher konzentrieren sich viele internationale Ernährungsinitiativen auf die Optimierung der Kinderernährung in dieser Zeit.

VDM - Trotz aller Fortschritte in der Bekämpfung des Mikronährstoff-Mangels weltweit, bleiben einige Milliarden Erwachsene und Kinder von diesem Problem betroffen. Sogar die Kinder, die genug Energie fürs Wachstum aus ihren Nahrungsmitteln bekommen, sind nicht unbedingt „ernährungssicher“. Fast 43 Millionen Kinder unter 5 Jahren sind übergewichtig, 80% von diesen Kindern leben in gut entwickelten Ländern. Diese Tatsache macht es noch komplizierter, geeignete Ansätze für eine ausgewogene Ernährung zu finden, die sowohl den Kalorienüberschuss, als auch den Mikronährstoffmangel bekämpfen könnten.

Die nährstoffreiche und nicht die energiereiche Ernährung ist am ehesten der Schlüssel zur Lösung des doppelten Problems der Mangelernährung.

Der Fakt

Die Landwirtschafts- und Ernährungsorganisation der Vereinten Nationen FAO hat für den Zeitraum von 2010-2012 berechnet, dass ca. 870 Millionen Menschen weltweit unterernährt waren. Zwar sind es 132 Millionen weniger als im Jahr 1990, trotzdem sind dies aber zu viele Menschen, denen es an angemessener Ernährung für die optimale Entwicklung und Gesundheit mangelt, die für die optimale Entwicklung und Gesundheit nötig ist.

Mangelernährung ist für den Tod von 45% aller Kinder unter 5 Jahren und 40% der Mütter verantwortlich. Mangelnde Ernährung in der Schwangerschaft beeinträchtigt das Fötuswachstum und führt zu einem niedrigen Geburtsgewicht, was mit späteren Entwicklungsproblemen verbunden ist.

Außerdem ist jedes vierte Kind weltweit verkrüppelt, was als kritischer Indikator für eine Mangelernährung anerkannt ist.

Milch und Milchprodukte als nährstoffreiche Quellen von Makro- und Mikronährstoffen spielen eine wichtige Rolle für die gesunde lebenslange Ernährung und Entwicklung, besonders aber in der Kinderzeit.

**Deutsches Nationalkomitee
im Internationalen
Milchwirtschaftsverband - IDF**

**Verband der Deutschen
Milchwirtschaft e. V. - VDM**

Jägerstraße 51
10117 Berlin-Mitte

Tel.: +49-30-206-489-600
Fax: +49-30-206-489-620

info@idf-germany.com
www.idf-germany.com



Kuhmilch liefert Energie und hochqualitatives Protein (wird als Protein, das das optimale Wachstum unterstützt definiert). Es ist eine ausgezeichnete Quelle aller Aminosäuren, einschließlich Lysin, die in pflanzlichen oder Getreideprodukten oft nur begrenzt vorhanden sind. Milch und Milchprodukte können auch einen wichtigen Beitrag für die erforderliche Gesamtaufnahme von Nährstoffen wie Kalzium, Magnesium, Selen, Riboflavin, Vitamin B12, Zink und Pantothenäure beim Menschen leisten. Die besondere Stärke der Milch liegt dabei in der Möglichkeit, hoch bioverfügbare Formen einiger Nährstoffe, wie z.B. Kalzium und Vitamin B12, zu liefern.

Die Vorteile einer Ernährung, die Milch und Milchprodukte enthält, sind:

- Ein positiver Effekt für die Gewichtszunahme und das lineare Wachstum bei ernährungs-, sozial und wirtschaftlich benachteiligten Kindern. Die stärksten Auswirkungen können für das Wachstum von Kindern mit bestehender Mangelernährung festgestellt werden,
- Bei der Behandlung von Unterernährung sowohl in entwickelten Ländern, wo fast alle Produkte für die enterale Ernährung von hospitalisierten Kindern und Erwachsenen milchbasiert sind, als auch in Entwicklungsländern, führt Milch zu einer höheren Erholungsrate,
- Höhere Knochenmasse bei jüngeren Menschen,
- Niedrigeres Zahnkariesrisiko, samt des Zusammenhanges zwischen dem Milchkonsum einer werdenden Mutter und der Zahngesundheit ihrer Kinder; Hartkäse verringert das Risiko der Zahnschmelzerosion.

Herausforderungen und Lücken

Der Zugang zu bezahlbaren Milchprodukten, der die inadäquate Ernährung in diesem kritischen Zeitfenster der menschlichen Entwicklung bekämpfen könnte, wird durch vielerlei Faktoren beeinträchtigt:

- Verbreitung von Laktose-Maldigestion in einigen Bevölkerungsgruppen ist unbekannt, trotzdem wird es vermutet, dass bis zu 70% der Bevölkerung unter einem primären Laktasemangel leiden. Das erfordert die Vermeidung von Milchprodukten. Die Mehrheit der Betroffenen kann einige Milchprodukte gut vertragen und die Verträglichkeit schrittweise verbessern. Dazu kommen Selbstdiagnose und gefühlte Laktoseintoleranz, die zur Vermeidung der Aufnahme von Milchprodukten führen;
- Die empfundene Milchallergie kommt viel häufiger vor als die bestätigte Kuhmilchallergie. Die Milcheiweißallergie tritt hauptsächlich im Baby- oder Kindesalter auf und wird normalerweise im Alter von fünf Jahren überwunden;
- Die Sicherheit und Qualität von Milchprodukten soll gesichert sein, um die Verbraucher, besonders empfindliche Kategorien wie Kinder und Schwangere, zu schützen;
- Nicht modifizierte Kuhmilch ist für den Verzehr bei Neugeborenen und Babys bis 12 Monate nicht empfohlen, weil sie nicht ausreichend Eisen für das optimale Wachstum und die Entwicklung der Neugeborenen liefert;



- Begrenzter Marktzugang und der Bedarf zu entscheiden, ob die Ernährung durch Milchanreicherung oder durch andere Strategien verbessert werden kann;
- Die Einführung von Lebensmitteln im Alter von 6 Monaten soll sich auf nährstoffreiches Essen, das besonders reich an Eisen ist, konzentrieren. Nährstoffarme Lebensmittel sollen nur eingeschränkt gegeben werden, da sie zur schlechteren Qualität der Ernährung beitragen und nährstoffreiche Produkte (wie z.B. Erzeugnisse tierischen Ursprungs) verdrängen könnten.

Das vielleicht wichtigste Hindernis für den zunehmenden Milchkonsum bei armen Menschen ist der Milchpreis. Wie auch andere Produkte tierischen Ursprungs, sind Milchprodukte in Entwicklungsländern normalerweise teurere Energiequellen als Getreidenahrungsmittel. So werden tierische Produkte in Zeiten wirtschaftlicher Krisen durch andere Eiweißquellen und stärkehaltige Nahrungsmittel ersetzt. Allgemein gilt: der Konsum von Lebensmitteln tierischen Ursprungs steigt zusammen mit einem gesteigerten Einkommen.

Schlussfolgerungen und Empfehlungen

Die FAO gibt in ihrem Bericht „Milch und Milchprodukte in menschlicher Ernährung“ ausdrücklich an, dass eine ausgewogene Ernährung der wichtigste Bestandteil der Ernährungssicherheit ist. Der gute Zugang zu ausreichend nährstoffreichen und sicheren Lebensmitteln dient der Ausrottung von Armut und Hunger. Milch und Milchprodukte bergen das Potential für die Verbesserung der Ernährungs- und Existenzsituation für hunderte Millionen arme Menschen weltweit. Milch, Joghurt, das Ghee und Käse sind in vielen Regionen und Kulturen der Welt gut etabliert. Das macht es leichter, den Konsum dieser Produkte anzukurbeln. Es scheint sehr wahrscheinlich zu sein, dass die Ernährungssicherheit der Armen sich verbessern wird, sobald mehr Milchprodukte zu ihrer Ernährung hinzugefügt werden.

Milch und Milcherzeugnisse können eine besonders wichtige Rolle in der menschlichen Ernährung sowie in entwickelten, als auch in den Entwicklungsländern spielen. Besonders in Regionen, wo die Ernährung, entweder als Ergebnis falscher Entscheidungen oder von Armut, nicht abwechslungsreich ist.

Milch und Milchprodukte können die nötige Abwechslung in die pflanzlich basierte Ernährung einbringen und zum Kindeswachstum beitragen. Sie sind nährstoffreich und liefern Energie, hochqualitatives Protein und Mikronährstoffe, die leicht aufgenommen werden. Das kann von Vorteil, sowohl für Menschen, deren Ernährung gefährdet ist, als auch für gesunde Menschen sein, wenn sie angemessen konsumiert werden. Politische Entscheidungsträger sollen nicht nur die ausreichende Produktion von Grundnahrungsmitteln, sondern auch den Zugang zur Vielfalt von nährstoffreichen Produkten für Arme und Menschen mit Mangelernährung dieser Welt sichern.

Quelle: IDF Fact Sheet, Dezember 2014