

## **Die aktuelle Ernährungssituation der Schulkinder in Österreich – eine Situationsanalyse**

*Prof. Dr. I. Elmadfa*, FG für Ernährungswissenschaft der Universität Wien

Die Schulzeit ist durch stetiges körperliches Wachstum und geistige Entwicklung gekennzeichnet. In dieser Zeit bilden sich aber auch bestimmte Ernährungsgewohnheiten, wie Vorlieben oder Abneigungen für bestimmte Lebensmittel oder das Weglassen von Mahlzeiten. Das Ernährungsverhalten hat großen Einfluss auf die Nährstoffversorgung und damit nicht zuletzt auch auf die schulischen Leistungen.

Die 1991 begonnene Österreichische Studie zum Ernährungsstatus ÖSES (Austrian Study on Nutritional Status, ASNS) hat zum Ziel, den Ernährungszustand verschiedener Bevölkerungsgruppen, wie z.B. Schulkinder, in Österreich zu erheben und zu dokumentieren.

Die aus den Verzehrserhebungen berechnete durchschnittliche Energiezufuhr der Schulkinder lassen auf eine eher geringe körperliche Aktivität schließen. Aktuellste Ergebnisse zeigen einen Rückgang des Fettverzehr, dieser liegt mit durchschnittlich 34% der Nahrungsenergieaufnahme im oberen Bereich des Richtwertes für diese Altersgruppe. Mit dem reichlichen Fettkonsum steht vor allem die zu hohe Aufnahme an gesättigten Fettsäuren in Verbindung. Diese liegt bei durchschnittlich 15 Energie%. Hingegen wäre im Austausch gegen tierische Fette eine höhere Aufnahme an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (insbesondere von n-3-Fettsäuren) wünschenswert.

Unter den Mikronährstoffen ergibt sich vor allem bei Folsäure, Vitamin D, Calcium und Jod eine nicht zufrieden stellende Aufnahme über die Nahrung. Außerdem sind Mädchen ab dem Beginn der Menstruation hinsichtlich der Eisenaufnahme als Risikogruppe anzusehen, da die entsprechend höheren Empfehlungen im Mittel nicht erreicht werden.

Der Kochsalzkonsum liegt mit durchschnittlich 6-7 g/d über den wünschenswerten Aufnahmemengen.

Die Auswertung der Fragen zum allgemeinen Ernährungsverhalten zeigt, dass je nach Altersgruppe der befragten Schulkinder, zwischen 30-40 % nicht regelmäßig zuhause frühstücken. Die Schuljause scheint jedoch beliebter zu sein, hier geben nur wenige an, keine Jause zu essen.

Als Pausengetränk werden neben Wasser und Fruchtsaft, vor allem Limonaden bei den älteren Schulkindern genannt und Milch- und Milchgetränke von den Volksschulkindern (7-9-Jährige). Deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede

zeigen sich bereits in der Altersgruppe der 10-14-Jährigen, wobei sich bei Mädchen erwartungsgemäß ein gesundheitsbewussteres Ernährungsverhalten ergibt.

Eine besondere Risikogruppe hinsichtlich der Ernährung und des Lebensstils insgesamt, stellen Jugendliche in der Berufsausbildung dar. Zusätzliche gesundheitsabträgliche Verhaltensweisen, wie Rauchen (65% Raucher/innen) aber auch die Einnahme von Kontrazeptiva bei den Mädchen, verschlechtern möglicherweise die Vitamin- und Mineralstoffversorgung. Auch die geringe sportliche Betätigung, speziell bei den weiblichen Lehrlingen, zeigt Handlungsbedarf auf. Ebenso lässt die Beurteilung des Ernährungswissens Defizite erkennen. Bei 57% der Berufsschüler/innen ergibt sich ein mangelhaftes Ernährungswissen. Bei Schüler/innen der gleichen Altersgruppe von Allgemeinbildenden Höheren Schulen sind es 37%. Im Vergleich zu den jungen Männern zeigt sich bei den jungen Frauen jeweils ein geringfügig besseres Ernährungswissen.

Die Prävention ernährungsabhängiger Erkrankungen macht es notwendig, möglichst frühzeitig ein gesundheitsförderndes Ernährungsverhalten zu vermitteln. Schulen (und auch Kindergärten) bieten sich neben der Vorbildfunktion der Eltern Idealerweise dafür

an. Schulen erreichen Kinder in einem kritischen Alter, indem sich ihr Lebensstil, eingeschlossen das Ernährungsverhalten, entwickelt.