



PROTEINE IN DER KINDERERNÄHRUNG

STARKES TEAM: PROTEINE AUS PFLANZLICHEN UND TIERISCHEN LEBENSMITTELEN

PROTEINE IN ALLER MUNDE

Eiweiß bzw. Protein ist ein lebensnotwendiger Nährstoff für den Menschen. Proteine gehören, neben Kohlenhydraten und Fetten, zu den Hauptenergieförderern in unserer Ernährung, den sogenannten Grundnährstoffen. Im Körper erfüllen Proteine zahlreiche Aufgaben und Funktionen:

Bausteine für Zellen und Gewebe, wie Muskelfasern, Organe und Blut, aber auch für Enzyme und Hormone.

Proteine liefern Energie, z. B. für das Wachstum.¹

Proteine bestehen aus einzelnen Bausteinen, den sogenannten Aminosäuren. Im menschlichen Körper werden 20 verschiedene Aminosäuren zum Aufbau von Proteinen benötigt. Elf dieser 20 Aminosäuren kann der Körper selbst herstellen. Die übrigen neun müssen über die Ernährung aufgenommen werden. Man nennt sie daher unentbehrliche (früher: essenzielle) Aminosäuren. Im Milchprotein sind in der Regel alle neun unentbehrlichen Aminosäuren enthalten.^{1,2,3}

PROTEINE: EIN WICHTIGER BAUSTEIN IN DER KINDERERNÄHRUNG

Wie viel Protein ein Mensch benötigt, ist unter anderem von Alter, Gewicht und sportlicher Aktivität abhängig. Einen besonders hohen Proteinbedarf im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht haben Kinder und Jugendliche, da sie sich im Wachstum befinden.

	Bedarfsempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)
Kinder und Jugendliche	0,9-1,0 g/kg Körpergewicht (KG)
Erwachsene (ab 18 Jahre)	0,8 g/kg KG

WIE MAN AUCH BEI WÄHLERISCH ESSENDEN, DEN „PICKY-EATERN“, DEN PROTEINBEDARF DECKEN KANN:

Bereits bei Gewöhnung an feste Nahrung entwickeln Kinder Lebensmittelvorlieben und Abneigungen. Manche Lebensmittel werden am liebsten ständig verzehrt, andere gar nicht angerührt.⁴ Häufig lehnen Kinder proteinreiche, pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte ab.⁵ Hier bieten sich Milch und Milchprodukte als in der Regel gut akzeptierte Lebensmittel mit Proteinen an. Sie liefern hochwertiges, leicht verfügbares Protein sowie weitere wichtige Nährstoffe wie Kalzium und B-Vitamine.⁶ Zudem stellen sie u. a. mit Joghurt, Quark, Buttermilch und Käse eine breite Produktpalette dar. Perfekt für kinderleichte Rezepte: Kartoffeln mit Kräuterquark, Kartoffelpüree, Pfannkuchen, Milchshakes, Nudeln mit Parmesan oder selbstgemachter Fruchtojoghurt.

¹ <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/protein/>

² https://www.bfr.bund.de/de/gesundheitliche_bewertung_von_aminosauren-54420.html

³ Kopf-Bolanz A. und Eugster E. (2019). Vergleich der Nährstoffgehalte von Kuhmilch mit Schaf- und Ziegenmilch sowie pflanzenbasierten Getränken

⁴ <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/essprobleme/alltagsprobleme/>

⁵ <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/kita-und-schule/eskimo.html>

⁶ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/milch-und-milchprodukte/>

KANN DER GEMÜSEVERZEHR DURCH KÄSE ERHÖHT WERDEN?



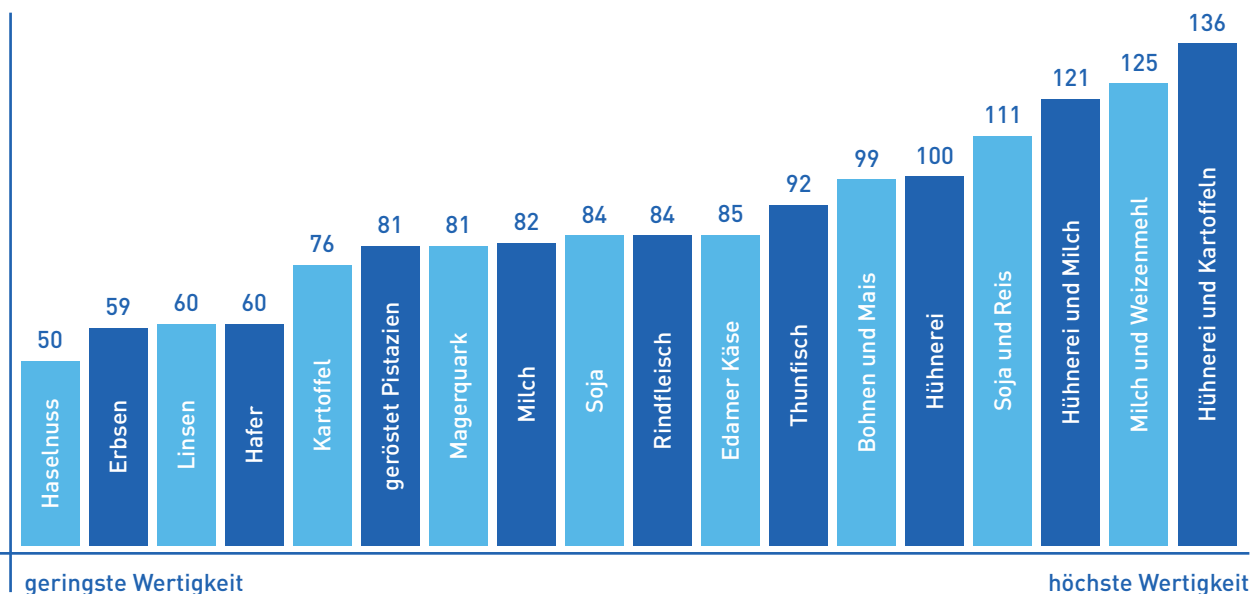
Tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier und insbesondere Käse enthalten natürlicherweise die Aminosäure Glutaminsäure, die für den herzhaft-würzigen Geschmack ‚umami‘ verantwortlich ist. Umami gilt neben süß, sauer, salzig und bitter als eigene Geschmacksrichtung. Durch gezielte Kombination von umami-reichen Produkten wie Käse mit geschmacksneutralen Lebensmitteln wie Gemüse kann der Verzehr pflanzenbasierter Lebensmittel gesteigert werden. Diese Synergieeffekte können z. B. bei Gerichten für Kinder, insbesondere bei ‚Picky-Eatern‘, genutzt werden: Gemüseauflauf mit Käse, Gemüsequiche oder auch Gemüse-Käse-Spieße.⁷

DIE PROTEINQUALITÄT ENTSCHIEDET

Damit der Körper Proteine gut verwerten kann, sollten diese eine ähnliche Aminosäurezusammensetzung wie die körpereigenen Proteine aufweisen. Diese Zusammensetzung wird auch als Wertigkeit oder Proteinqualität bezeichnet. Je ähnlicher das Protein in Lebensmitteln dem menschlichen ist, desto besser kann der Körper es verdauen und verwerten. Eine höhere Wertigkeit erreicht man, indem bewusst unterschiedliche Proteinquellen miteinander kombiniert werden.



BIOLOGISCHE WERTIGKEIT VON PROTEINEN:⁸



⁷ https://www.researchgate.net/publication/365384814_Umami_taste_as_a_driver_for_sustainable_eating

⁸ <https://www.akademie-sport-gesundheit.de/magazin/biologische-wertigkeit.html>