

Fütterungspraktik von Beikost während des Säuglingsalters und dessen Relevanz für das Ernährungsverhalten im Säuglings- und Kindesalter

Dr. Kristina Foterek

(Zusammenfassung der Doktorarbeit)

Neben angeborenen Geschmackspräferenzen spielen auch die frühen sensorischen Erfahrungen im Säuglingsalter durch Fruchtwasser, Muttermilch und Säuglingsformula eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von individuellen Lebensmittelvorlieben und dem Ernährungsverhalten. Mit der Einführung von Beikost während des Abstillens steigt das Spektrum der verschiedenen erlebten Geschmäcker und Konsistenzen weiter an. Allerdings wurde dabei die Bedeutung der sensorischen Eigenschaften von Beikost – insbesondere im Hinblick auf die Herstellungsart, d.h. selbst gekocht oder kommerziell – für die Formung der späteren Lebensmittelpräferenzen bis jetzt noch nicht eingehend untersucht. Daher war es das übergeordnete **Ziel** dieser Arbeit, bestehende Trends in der Fütterungspraktik von Beikost sowie deren Relevanz für das spätere Ernährungsverhalten zu bestimmen. Es wurden dazu drei Analysen (Studien I-III) mit Daten der deutschen Dortmund Nutritional and Anthropometric Longitudinally Designed (DONALD) Studie, einer fortlaufenden offenen Kohortenstudie, durchgeführt.

Studie I (n=366) zeigte, dass kommerzielle Beikost die Säuglingsernährung dominiert, besonders bei Säuglingen mit einer kürzeren Stilldauer und Müttern mit einem niedrigeren Bildungsstatus. Kommerzielle und selbst gekochte Beikost zeigten gegensätzliche nicht-lineare Alterstrends, allerdings konnten keine Zeittrends in dem betrachteten Studienzeitraum (2004-2012) gefunden werden. In **Studie II** (n=281) war ein höherer Anteil kommerzieller Beikost bei beiden Geschlechtern mit einem niedrigeren Gemüseverzehr im Säuglingsalter assoziiert. Prospektiv zeigten nur Jungen eine inverse Assoziation zwischen einem höheren kommerziellen Beikostanteil und einem niedrigeren Gemüseverzehr im Vorschul- sowie einem niedrigeren Gesamtobst- und Gemüseverzehr im Vor- und Grundschulalter. Bei Mädchen konnten keine signifikanten prospektiven Zusammenhänge beobachtet werden. Im Hinblick auf die Obst- und Gemüsevarietät wurden keine eindeutigen Zusammenhänge gefunden. **Studie III** (n=288) legte nahe, dass Säuglinge mit einem hohen Anteil kommerzieller Beikost eher eine hohe zugesetzte Zuckerzufuhr aus Beikost sowie eine insgesamt höhere zugesetzte Zuckerzufuhr aufwiesen. Der Verzehr kommerzieller Beikost war auch positiv mit der zugesetzten Zuckerzufuhr im Vor- und Grundschulalter assoziiert.

Zusammenfassend betont diese Arbeit den konstant hohen und weitverbreiteten Verzehr von kommerzieller Beikost in der heutigen Säuglingsernährung und liefert zudem erste Hinweise, dass die Herstellungsart von Beikost ein relevanter veränderbarer Einflussfaktor auf das langfristige Ernährungsverhalten ist. Auch wenn die Frage, ob die frühen Ernährungsmuster in der Kindheit beibehalten werden oder die sensorischen Eigenschaften der Beikost die späteren Geschmacks- und Lebensmittelvorlieben prägen, nicht abschließend beantwortet werden kann, unterstreichen diese Ergebnisse, dass das gelegentliche Anbieten von selbst gekochter Beikost Säuglingen helfen kann, vorteilhafte Lebensmittelvorlieben zu entwickeln und damit zu einem günstigen Ernährungsverhalten im Sinne eines höheren Obst- und Gemüseverzehrs sowie einer geringeren zugesetzten Zuckerzufuhr in der Kindheit beitragen kann.