

Pädiatrische Ernährungsmuster im Fokus: Von pränataler Prägung bis zur autonomen Lebensmittelauswahl im Schulalter

Peggy Ober

Universität Leipzig

Abstract:

Die Ernährung in der frühen Lebensphase ist ein entscheidender Faktor für die langfristige metabolische Gesundheit. Unsere Arbeitsgruppe untersucht die komplexen Interaktionen zwischen maternalen Faktoren, familiären Rahmenbedingungen und der sich entwickelnden Autonomie von Kindern in ihrer Lebensmittelauswahl. Ziel dieses Vortrags ist es, einen integrativen Überblick über unsere aktuellen Ergebnisse aus der LIFE Child Studie, der Leipziger Schulernährungsstudie sowie der nationalen KiGGS-Kohorte zu geben.

Bereits während der Schwangerschaft lassen sich spezifische maternale Ernährungsmuster identifizieren, die signifikant mit dem BMI der Mutter vor und während der Schwangerschaft sowie mit kindlichen Entwicklungsparametern assoziiert sind. Im weiteren Entwicklungsverlauf kristallisieren sich Alter und sozioökonomischer Status (SES) als zentrale Prädiktoren für die Ernährungsqualität heraus. Während der Anteil an gesundheitsförderlichen Lebensmittelgruppen mit zunehmendem Alter tendenziell abnimmt, korreliert ein höherer SES konsistent mit günstigeren Ernährungsmustern.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Transition zum eigenständigen Konsumenten im Schulalter. Hierbei zeigt sich, dass die autonome Lebensmittelauswahl und die Nutzung von Verpflegungsangeboten (z. B. Schulspeisung) neue Dynamiken in das Ernährungsverhalten bringen. Die Übertragung unserer Methodik auf nationale Daten (KiGGS) bestätigt zudem, dass diese Muster nicht nur Verhaltensphänomene sind, sondern sich auch in physiologischen Markern widerspiegeln. So zeigen sich signifikante Assoziationen zwischen den Ernährungsformen – insbesondere pflanzenbasierten (veganen/vegetarischen) Diäten – und dem Lipidprofil, dem Eisenstatus sowie wachstumsrelevanten Parametern wie IGF-1 auf.

Zusammenfassend unterstreichen unsere Ergebnisse die Notwendigkeit einer frühzeitigen, evidenzbasierten Ernährungsintervention, die sowohl das familiäre Umfeld als auch die zunehmende Unabhängigkeit der Kinder berücksichtigt, um langfristigen metabolischen Risiken präventiv zu begegnen.