



Presseinformation

Nestlé startet mit vollem Korn voraus **Wissenswertes zu Vollkorn und Co.**

Frankfurt am Main, 7. März 2008. Fit mit Vollkorn – eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten am Tag ist von Geburt an wichtig. Denn Fehlernährung, die schnell durch das Weglassen von Mahlzeiten entsteht, und Übergewicht können im Erwachsenenalter zu Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Osteoporose oder Karies führen. So süß Babyspeck auch manchmal scheint, Forscher vermuten, dass bei Fortbestehen des derzeitigen Trends zum Übergewicht bei Kindern schätzungsweise in den nächsten 25 Jahren Herz-Kreislauferkrankungen um 5 bis 16 Prozent zunehmen (Quelle: DVKJ e.V.). Damit Wonneproppen von heute nicht zu Diabetikern von morgen werden, sollten die wichtigsten Regeln gesunder Ernährung von Anfang an beherzigt werden. Das Frühstück gilt nach wie vor als eine der wichtigsten Mahlzeiten des Tages. Mit ausreichend Ballaststoffen wie etwa aus Vollkornprodukten sowie Calcium und Vitaminen bildet es die Basis für einen idealen Start in den Tag.

Was ist eigentlich das Besondere an Vollkorn?

Vollkorngetreide besteht aus dem ganzen Korn, das heißt aus einem Keimling, dem Mehlkörper und einer Randschicht, welche sich aus Fruchtschale, Samenschale und Aleuronschicht (Silberhaut) zusammensetzt. Dagegen werden beim so genannten Weißmehl der Keimling und die Randschicht entfernt, wodurch die wertvollen Inhaltsstoffe, die sich darin befinden, verloren gehen.

Vollkorn ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, essenziellen Fettsäuren und Eiweiß. So sind beispielsweise die B-Vitamine unentbehrlich für Gehirn und Nerven. Die Mineralstoffe Magnesium, Calcium und Phosphor sind für den Aufbau und die Stabilität von Knochen und Zähnen von Bedeutung. Eisen ist für die Sauerstoffversorgung und die Blutbildung notwendig. Vollkorn ist ein wichtiger Eiweißlieferant, wobei der Anteil im Keimling und der Aleuronschicht besonders hoch ist. Das Eiweiß setzt sich aus lebensnotwendigen Aminosäuren zusammen, welche der Körper für den Aufbau, Erhalt und Wachstum seiner Zellen benötigt. Vollkorngetreide enthält zudem komplexe Kohlenhydrate, wie Stärke, welche aus vielen Glukoseeinheiten besteht. Sie wird vom Körper





langsam aufgespaltet, bevor die einzelnen Einheiten in die Blutbahn gelangen und als Energiequelle zur Verfügung stehen. Der Blutzuckerspiegel und damit die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit bleiben konstant. Daher machen die komplexen Kohlenhydrate länger satt, wobei diese Wirkung durch die im Vollkorn enthaltenen Ballaststoffe noch verstärkt wird.

Vollkornprodukte eignen sich daher besonders zum Frühstück, denn sie liefern dem Körper ausreichend Energie und wichtige Nährstoffe für die ersten Stunden des Tages. Wichtig ist dabei, für eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu sorgen, damit sich die positive Wirkung der Ballaststoffe voll entfalten kann. Hierfür eignet sich zum Beispiel fettarme Milch zu Frühstückscerealien oder verdünnte Säfte, Wasser und Tees.

Ballaststoffe sättigen und bringen den Darm in Schwung

Durch seinen hohen Anteil an Ballaststoffen – 70 Prozent sitzen in den Randschichten – füllt Vollkorngetreide den Magen und sorgt für eine lang anhaltende Sättigung. Zudem binden Ballaststoffe Wasser und erhöhen so das Stuhlvolumen. Je mehr Ballaststoffe die Nahrung erhält, desto schneller wird der Stuhl eingedickt und ausgeschieden. Dadurch wird der Gefahr einer Verstopfung vorgebeugt.

Das Vollkorn-Frühstück – ein guter Start in den Tag

Um morgens gut in den Tag zu starten, ist ein ausgewogenes, gesundes Frühstück mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten notwendig. Die Energiereserven des Körpers sind über Nacht verbraucht und müssen neu aufgefüllt werden.

Da der Stoffwechsel bei Kindern durch ihr Wachstum und mehr Bewegung schneller abläuft als bei Erwachsenen, haben sie einen besonders hohen Energiebedarf. Daher ist es für sie besonders wichtig zu frühstücken und auch über den Tag regelmäßig auf Energienachschub zu achten. In der Realität sieht es aber leider so aus, dass ca. 30 Prozent der Kinder zwischen 6 und 14 Jahren ohne Frühstück aus dem Haus gehen. Nur jedes zweite Kind hat ein Pausenbrot dabei (Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz). Die Ursachen sind oft durch Zeitdruck und Stress der berufstätigen Eltern bedingt. Morgens muss alles schnell gehen, für ein gemeinsames Frühstück bleibt keine Zeit. Das wirkt sich nachteilig auf die Gesundheit





der Kinder aus, denn für sie ist eine ausgewogene und regelmäßige Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen zur Stärkung des Immunsystems und Wachstums enorm wichtig. Ein fehlendes Frühstück kann zu Konzentrationsschwäche, Leistungsmangel und Müdigkeit in der Schule oder im Kindergarten führen.

Ein gesundes Frühstück auf der Basis von Vollkorngetreide, Milch und Obst liefert Kindern und Erwachsenen die nötige Energie für einen optimalen Start in den Tag. Ergänzt durch genügend Flüssigkeit in Form von Tee, verdünnten Obst- oder Gemüsesäften kommt der Kreislauf richtig in Schwung. Auch an einen gesunden Pausensnack sollte gedacht werden, der idealerweise – wie schon das Frühstück – aus Vollkornbrot mit Salat, Quark oder Joghurt mit Obst oder Cerealien aus Vollkorn besteht. Vollkornprodukte haben den Vorteil, dass sie Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe bei niedrigem Fettgehalt enthalten und sich zusammen mit Milchprodukten und Obst hervorragend zu einer vollwertigen Mahlzeit ergänzen. Eine solche Mahlzeit zum Beispiel mit Cerealien auf Vollkornbasis lässt sich auch bei wenig Zeit schnell und einfach zubereiten.

Neben Frühstück und Pausensnack, die etwa ein Drittel des täglichen Energiebedarfs ausmachen, ist eine ausgewogene Mischkost in Form regelmäßiger kleiner Mahlzeiten über den Tag verteilt ideal. Damit eine ausgewogene Ernährung bei Kindern auch erfolgreich ist, sind aber deren Essenswünsche zu berücksichtigen, denn allein die Tatsache, dass Essen „gesund“ ist, bringt niemanden mit Begeisterung zur Nahrungsaufnahme. Wichtig ist es daher zu lernen, welche Bedeutung regelmäßige und ausgewogene Ernährung hat. Denn Kinder, die schon in jungen Jahren lernen, sich gesund zu ernähren, haben es auch als Erwachsene leichter, die richtige Nahrungsauswahl zu treffen. Neben der richtigen Ernährung spielt ausreichende körperliche Bewegung eine entscheidende Rolle, um gesund, fit und leistungsfähig zu sein.

Zusätzliche Fitmacher: Ausreichende körperliche Bewegung

Laut Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) des Robert-Koch-Instituts bewegen sich Kinder mit zunehmendem Alter immer weniger. So kommen nur ein Drittel der Jungen und mehr als die Hälfte der Mädchen weniger als dreimal in der Woche ins Schwitzen. Einen großen Teil ihrer Freizeit verbringen Kinder und Jugendliche vor dem Fernsehen, Video oder Computer. So ist es kein Wunder, dass immer mehr Kinder und Jugendliche übergewichtig sind und bereits an Diabetes, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen leiden.





Ausreichende Bewegung in Kombination mit richtiger Ernährung sind die besten Mittel, um gesund und fit zu bleiben. Regelmäßige körperliche Betätigung stärkt die Knochen, unterstützt die Verdauung, festigt das Gewebe, verbraucht Kalorien und beugt Übergewicht vor. Zudem werden bei Bewegung an der frischen Luft die Zellen mit Sauerstoff versorgt.

Für junge Sportler kommt der richtigen Ernährung eine besondere Bedeutung zu, denn der Körper benötigt für seine sportlichen Leistungen Energie, und diese Energie muss über die Nahrung aufgenommen werden. Kohlenhydrate und Fett sind die Energieträger, welche die Leistung beeinflussen und eine wichtige Rolle bei der Energiebereitstellung im arbeitenden Muskel spielen. Bei Ausdauersportarten mit langen Belastungsintervallen, werden vorwiegend Fettreserven abgebaut, während bei kurzen intensiven Bewegungseinheiten, der Körper seine Energie vor allem aus Kohlenhydraten bezieht. Dabei ist es wichtig, dass die Kohlenhydrate in der Nahrung vor allem aus komplexen Kohlenhydraten (Stärke) bestehen, wie sie in Brot, Teigwaren, Cerealien, Reis und Kartoffeln vorkommen. Dabei sind Vollkornprodukte die bessere Wahl, da sie auch viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe enthalten.

Mehr Wissenswertes rund um Vollkorn, zu Nestlé-Produkten und geplanten Aktionen zum Thema finden Sie auch auf www.fitmitvollkorn.de.

Abdruck honororarfrei – Beleg erbeten an:

Heike Balogh
Publicis Vital PR
Kommunikation für Gesundheit GmbH
Hansaring 97
50670 Köln
Tel.: 0 221 – 91 27 19 – 26
Fax: 0 221 – 91 27 19 – 47
E-Mail: heike.balogh@publicis-vital-pr.de

