

Ernährung von Anfang an



Prof. Dr.
Christine Brombach,
Fachgruppenleiterin,
christine.brombach@
zhaw.ch



Prof. Dr.
Tilo Huehn,
Zentrumsleiter,
tilo.huehn@zhaw.ch

In der Schwangerschaft ist der Bedarf an Eisen und Folsäure erhöht. Eine ausreichende Zufuhr ist allein durch Ernährung schwer zu erreichen. In diesem Projekt wird ein Getränk entwickelt, welches eine Alternative zu Tabletten darstellt. Derzeit wird das Getränk auf sensorische Qualität, Stabilität, Lagerfähigkeit und mikrobiologische Unbedenklichkeit untersucht. In einem nächsten Schritt soll das Getränk in einer klinischen Studie auf Wirksamkeit überprüft werden.

Gesundheit, Wohlergehen und Wachstum setzen eine ausgewogene Ernährung voraus, die den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt. In bestimmten Lebensphasen benötigt der Organismus mehr Nährstoffe, die aber bei einer üblichen Ernährungsweise manchmal nicht in ausreichender Menge zugeführt werden.

Für werdende und stillende Frauen

Vor allem in der Schwangerschaft und Stillzeit kann ein Mangel an Eisen und Folsäure negative Folgen für Mutter und Kind mit sich bringen. Eine unzureichende Zufuhr von Folsäure erhöht das Risiko zur Entstehung von Fehlbildungen des ungeborenen Kindes. Eisenmangel führt häufig zu Müdigkeit, Schwäche oder erhöhter Infektionsanfälligkeit der (werdenden) Mutter. In der Schwangerschaft wird daher häufig ein Medikament in Tablettenform verordnet, um einem eventuellen oder akuten Mangel vorzubeugen. Dabei wird leicht übersehen, dass Frauen Tablettsupplemente nicht immer vertragen oder einer «Medikamentierung» kritisch gegenüberstehen.

Ziel: Lebensmittel

Unser Ziel ist es, ein Getränk mit Eisen, Folsäure und anderen wichtigen Mineralstoffen und Vitaminen anzureichern, welches von Schwangeren und Stillenden geschätzt und gern konsumiert wird. Es soll ein Lebensmittel sein und eine Alternative zu marktgängigen Medikamenten. Dieses Getränk unterliegt wie alle Lebensmittel der EDI-Verordnung 817.022.32 vom 27. April 2009 (in Kraft getreten seit 25. Mai 2009). Der Gehalt für jedes Vitamin (Ausnahme Vitamin D und A) darf laut Artikel 4 der VO des EDI 817.022.32 (2009)



höchstens 300 Prozent der empfohlenen Tagesdosis betragen. Orientiert an den Werten des EDI und den DACH-Referenzwerten der Zielgruppe enthält unser Getränk die entsprechenden Zufuhrempfehlungen. Derzeit wird die Rezeptur, die auf Apfelsaftbasis entwickelt wurde, hinsichtlich sensorischer Qualität, Sedimentations- und Lagerstabilität sowie Vitamin C-Gehalt überprüft.

Praxistest folgt

Da es bei einem Lebensmittel sehr wichtig ist, dass auch die Handhabbarkeit im Alltag gewährleistet bleibt, werden diese Kriterien bei einer Befragung der Zielgruppe überprüft. In einem nächsten Schritt soll in einer klinischen Ernährungsstudie die Wirksamkeit des Lebensmittels getestet werden.

