

Frage 7

EU-Regelung 2020: Wie viel Protein ist zu viel des Guten?

Die Vorstellung, dass in der Säuglingsernährung „Viel bringt viel“ gilt, ist nach Studienlage nicht mehr haltbar. Im Laufe der frühen Entwicklung sinkt der Eiweißbedarf des Kindes, entsprechend nimmt der Proteingehalt in der Muttermilch mit dem Alter des Säuglings ab und wird zusammen mit Beikost bedarfsgerecht gedeckt. Es gilt, bereits in den ersten Lebensmonaten den Eiweißgehalt der Säuglingsmilchnahrung an den tatsächlichen Bedarf anzupassen. Dadurch kann eine adipöse Konditionierung im späteren Leben vermieden werden.

Viele Eltern meinen, dass ein „kräftiges Wachstum“ in den ersten Lebensmonaten dem Säugling einen guten Start in sein künftiges Leben ermöglicht. Das Gegenteil ist oft der Fall, wie PD Dr. Frank Jochum, Evangelisches Waldkrankenhaus Berlin, anhand einer breit abgesicherten Studienlage belegt [1]. Ein Beispiel: Eine überproportionale Gewichtszunahme von 2,5 kg zwischen 0 und 1 Jahr (d. h. + 1 SD der WHO-Wachstumsstandards) führt zu einem um 23 % erhöhten Adipositasrisiko im Erwachsenenalter. Es gelte also, früh gegenzusteuern und Säuglinge, die nicht gestillt werden können, nicht zu „überfüttern“, erläuterte Jochum.

Anpassung an das physiologische Stufensystem

Die Konsequenzen aus dem frühen Zusammenhang von Ernährung und der Entwicklung von Übergewicht fasste Dr. Mike Poßner, Direktor des Nestlé Nutrition Institutes in Frankfurt am Main, während des 3. Irschenberger Pädiatertreffs im November 2019 [2] zusammen: „Wir sehen hier zwei Aspekte. Es geht sowohl um die optimale, am Bedarf orientierte Milchprotein-Zufuhr wie auch um die Entwicklung entsprechender neuer Stufensysteme bei der Zu-

sammensetzung der Anfangs- und Folgemilch. Hierdurch sollen die Verhältnisse bezüglich der Proteinmenge der Muttermilch im Sinne eines Stufensystems bei der Säuglingsnahrung besser abgebildet werden. Folgerichtig sollte zum Beispiel die Folgemilch mit reduziertem Proteinlevel angeboten werden.“

EU-Regelung: Folgenahrung mit 1,6 g Protein/100 kcal

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA hat die Sicherheit und Eignung von Folgemilch mit bedarfsgerecht erniedrigtem Proteingehalt bestätigt. Konsequenterweise hat daraufhin auch die Europäische Union gefordert, den Proteingehalt der Säuglingsnahrung an die neuen Erkenntnisse anzupassen [3]. Die zuvor gültige EU-Verordnung mit einem Mindestwert von 1,8 g Protein/100 kcal wurde damit revidiert und der Mindest-Proteingehalt von Folgenahrung, die auf Basis von intaktem Kuhmilch- oder Ziegenmilchprotein hergestellt wird, auf 1,6 g Protein/100 kcal (0,28 g/100 kJ) und damit unter den Wert von Anfangsnahrung gesenkt. Das erlaube erstmals, ein altersoptimiertes Säuglingsnahrungs-Stufensystem mit bedarfsgerecht erniedrigtem Proteingehalt anzubieten, sagte Poßner.

Verpflichtende Zutaten in der Säuglingsnahrung sind seit der neuen Verordnung außerdem die Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA) und Carnitin. Außer für Protein gelten seitdem auch für Vitamine und Mineralstoffe neue Höchst- und Mindestwerte. Unterschiede in den Säuglingsnahrungen gibt es neben dem tatsächlich enthaltenen, möglichst niedrigen Proteingehalt nun auch durch neue innovative Zutaten wie humane Milch-Oligosaccharide oder optionale Zutaten wie Arachidonsäure (ARA) oder Nukleotide. In der Zutatenliste kam es aufgrund der Anpassung der Zusammensetzung zu Änderungen in der Reihenfolge. Auch einzelne Inhaltsstoffe wurden umbenannt, beispielsweise Folsäure in Folat, und nährwertbezogene Angaben auf den Packungen weiter eingeschränkt und formalisiert.

Fazit

In der Folgenahrung wäre ein „Zuviel des Guten“ also, dem Säugling oder Kleinkind mehr Protein anzubieten, als es für ein gesundes Wachstum benötigt. Das sollte nahe dem in der EU-Verordnung definierten Mindestgehalt von 1,6 g/100 kcal sein.

Literatur

1. Jochum F. Pädiatrie 2019; 31(4):61 (hier auch weitergehende Literatur)
2. Poßner M. Vortrag auf dem 3. Irschenberger Pädiatertreff am 23.11.2019
3. Amtsblatt der Europäischen Union L94/1 vom 12.04.2018: Delegierte Verordnung (EU) 2018/561 der Kommission

Dr. Till U. Keil
Edelweißstr. 9
81541 München

Keil TU. EU regelt 2020: Wieviel Protein ist Zuviel des Guten? Pädiatrie 2020;32(1):63