PRESSEMITTEILUNG

Im Fokus: Nährstoffversorgung bei Kindern und Jugendlichen

**Über den Mikronährstoffbedarf von Heranwachsenden und wie intuitives Essverhalten das Erlernen einer ausgewogenen Ernährung erleichtert**

**Unkel, 25.03.2021 – Die Ergebnisse des aktuellen 14. DGE-Ernährungsberichts zeigen, dass ein Großteil der Kinder und Jugendlichen in Deutschland die D-A-CH-Referenzwerte für Vitamin D, E, Folat, Jod, Kalium, Calcium und Eisen nicht erreicht.[[1]](#footnote-1)[1] Eine vielseitige und ausgewogene Ernährung und eine intuitive Ernährungserziehung helfen, ein ausgewogenes Essverhalten und gesundes Selbstbewusstsein in Bezug auf den eigenen Körper zu entwickeln. Die mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherten Direktsäfte von Rotbäckchen können zu einer optimalen Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen beitragen.**

Kinder erfüllen unser Leben von Anfang an mit viel Freude und Abenteuer. Sie stellen Eltern jedoch auch tagtäglich vor große Herausforderungen, z. B. wenn es um das Thema Essen geht und wie es sich bewerkstelligen lässt, dass sich der Nachwuchs vollwertig und ausgewogen ernährt. Eine gesunde Ernährung bedeutet einerseits, eine optimale Nährstoffversorgung sicherzustellen. Denn nur wer ausreichend mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt ist, kann gut wachsen. Andererseits sollen Kinder und Jugendliche aber auch lernen, wie eine ausgewogene Ernährung im Alltag aussieht und funktioniert. Beides sind maßgeblich Familienaufgaben, die tagtäglich bewältigt und gelebt werden müssen.

**Gesunde Ernährung will gelernt sein**

Experten der Kinderernährung und Kinderheilkunde empfehlen, Kinder von Anfang an nach einem intuitiven Ernährungsmodell zu erziehen. Das heißt in der Praxis, das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl der Kinder zu respektieren und Kindern auch bei ihrer Nahrungsmittel-auswahl weitgehend freie Hand zu lassen. Aufgabe der Eltern ist es, den Kindern ein vollwertiges und gesundes Lebensmittelangebot zur Verfügung zu stellen und sie dazu zu ermutigen, immer wieder Neues auszuprobieren, ohne dabei Druck aufzubauen. So lernen die Kinder, auf die natürlichen und intuitiven Signale ihres Körpers zu vertrauen, und entwickeln gleichzeitig ein gesundes Selbstbewusstsein und Körpergefühl.

**Die optimale Versorgung mit Mikronährstoffen**

Um eine optimale Nährstoffversorgung ihrer Kinder sicherzustellen, sollten sich Eltern beim Nahrungsmittelangebot an den 10 DGE-Regeln für eine vollwertige Ernährung orientieren.[[2]](#footnote-2)[2]

Einen Überblick über den Bedarf an essenziellen Mikronährstoffen der jeweiligen Altersgruppen gibt die folgende Tabelle:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Referenzwerte für die tägliche Zufuhr[[3]](#footnote-3)[3] | | | | | |
| 1 bis unter 4 Jahre | 4 bis unter 7 Jahre | 7 bis unter 10 Jahre | 10 bis unter 13 Jahre | 13 bis unter 15 Jahre | 15 bis unter 19 Jahre |
|  | **Vitamine** | | | | | |
| Vitamin Aa | 300 μg | 350 μg | 450 μg | 600 μg | m: 800 μg  w: 700 μg | m: 950 μg  w: 800 μg |
| Vitamin D b | 20 μg | 20 μg | 20 μg | 20 μg | 20 μg | 20 μg |
| Vitamin E | m: 6 mg  w: 5 mg | m: 8 mg  w: 8 mg | m: 10 mg  w: 9 mg | m: 13 mg  w: 11 mg | m: 14 mg  w: 12 mg | m: 15 mg  w: 12 mg |
| Vitamin K | 15 μg | 20 μg | 30 μg | 40 μg | 50 μg | m: 70 μg  w: 60 μg |
| Thiamin (Vitamin B1) | 0,6 mg | 0,7 mg | m: 0,9 mg  w: 0,8 mg | m: 1,0 mg  w: 0,9 mg | m: 1,2 mg  w: 1,0 mg | m: 1,4 mg  w: 1,1 mg |
| Riboflavin (Vitamin B2) | 0,7 mg | 0,8 mg | m: 1,0 mg  w: 0,9 mg | m: 1,1 mg  w: 1,0 mg | m: 1,4 mg  w: 1,1 mg | m: 1,6 mg  w: 1,2 mg |
| Niacin | 8 mg | 9 mg | m: 11 mg  w: 10 mg | m: 13 mg  w: 11 mg | m: 15 mg  w: 13 mg | m: 17 mg  w: 13 mg |
| Vitamin B6 | 0,6 mg | 0,7 mg | 1,0 mg | 1,2 mg | m: 1,5 mg  w: 1,4 mg | m: 1,6 mg  w: 1,4 mg |
| Folat | 120 μg | 140 μg | 180 μg | 240 μg | 300 μg | 300 μg |
| Pantothensäure | 4 mg | 4 mg | 5 mg | 5 mg | 6 mg | 6 mg |
| Biotin | 20 μg | 25 μg | 25 μg | 35 μg | 35 μg | 40 μg |
| Vitamin B12 | 1,5 μg | 2,0 μg | 2,5 μg | 3,5 μg | 4,0 μg | 4,0 μg |
| Vitamin C | 20 mg | 30 mg | 45 mg | 65 mg | 85 mg | m: 105 mg  w: 90 mg |

a als Retinol, Berechnungsgrundlage: 1 μg Retinolaktivitätsäquivalent (retinol activity equivalent, RAE) = 1 μg Retinol = 12 μg, β-Carotin = 24 μg andere Provitamin-A-Carotinoide.

b bei fehlender endogener Synthese

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Schätzwerte für die tägliche Zufuhr[[4]](#footnote-4)[3] | | | | | |
| 1 bis unter 4 Jahre | 4 bis unter 7 Jahre | 7 bis unter 10 Jahre | 10 bis unter 13 Jahre | 13 bis unter 15 Jahre | 15 bis unter 19 Jahre |
|  | **Mineralstoffe und Spurenelemente** | | | | | |
| Natrium | 400 mg | 500 mg | 750 mg | 1100 mg | 1400 mg | 1500 mg |
| Chlorid | 600 mg | 750 mg | 1150 mg | 1700 mg | 2150 mg | 2300 mg |
| Kalium | 1100 mg | 1300 mg | 2000 mg | 2900 mg | 3600 mg | 4000 mg |
| Calcium | 600 mg | 750 mg | 900 mg | 1100 mg | 1200 mg | 1200 mg |
| Phosphor | 500 mg | 600 mg | 800 mg | 1250 mg | 1250 mg | 1250 mg |
| Magnesium | 80 mg | 120 mg | 170 mg | m: 230 mg  w: 250 mg | 310 mg | m: 400 mg  w: 350 mg |
| Eisen | 8 mg | 8 mg | 10 mg | m: 12 mg  w: 15 mg | m: 12 mg  w: 15 mg | m: 12 mg  w: 15 mg |
| Jod | 100 μg | 120 μg | 140 μg | 180 μg | 200 μg | 200 μg |
| Fluorid | 0,7 mg | 1,1 mg | 1,1 mg | 2,0 mg | m: 3,2 mg  w: 2,9 mg | m: 3,2 mg  w: 2,9 mg |
| Zink | 3 mg | 4 mg | 6 mg | m: 9 mg  w: 8 mg | m: 12 mg  w: 10 mg | m: 14 mg  w: 11 mg |
| Selen | 15 μg | 20 μg | 30 μg | 45 μg | 60 μg | m: 70 μg  w: 60 μg |
| Kupfer | 0,5 – 1,0mg | 0,5 – 1,0mg | 1,0 – 1,5 mg | 1,0 – 1,5 mg | 1,0 – 1,5 mg | 1,0 – 1,5 mg |
| Mangan | 1,0 – 1,5 mg | 1,5 – 2,0 mg | 2,0 – 3,0 mg | 2,0 – 5,0 mg | 2,0 – 5,0 mg | 2,0 – 5,0 mg |
| Chrom | 20 – 60 μg | 20 – 80 μg | 20 – 100 μg | 20 – 100 μg | 20 – 100 μg | 30 – 100 μg |
| Molybdän | 25 – 50 μg | 30 – 75 μg | 40 – 80 μg | 50 – 100 μg | 50 – 100 μg | 50 – 100 μg |

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung gewährleistet grundsätzlich eine ausreichende Versorgung mit den einzelnen Nährstoffen entsprechend den Vorgaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Allerdings weisen die Ergebnisse des aktuellen 14. DGE-Ernährungsberichts darauf hin, dass ein Großteil der Kinder und Jugendlichen in Deutschland die D-A-CH-Referenzwerte für Vitamin D, E, Folat, Jod, Kalium, Calcium und Eisen nicht erreicht.[[5]](#footnote-5)[4]

Fünf Portionen frisches Obst und Gemüse pro Tag, wie es die DGE empfiehlt, sollten daher grundsätzlich zum Familienessen dazugehören. Eine Studie der Cambridge University zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit, die 5 am Tag zu erreichen, bei Personen, die regelmäßig Fruchtsaft trinken, um 42 % höher liegt. [[6]](#footnote-6)[5]

Rotbäckchen bietet verschiedene Direktsäfte an, die mit zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen angereichert sind und so dabei unterstützen, den täglichen Bedarf an Nährstoffen zu decken. Die empfohlenen Tagesportionen mit genauen Angaben zur Abdeckung der Referenzmenge der einzelnen Nährstoffe sind in der nachfolgenden Tabelle aufgeführt.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Produktname** | **Nährwerte in 100 ml** | **Tagesportion und Besonderheiten** |
| **ROTBÄCKCHEN GUTER START**  Gut versorgt in den Tag mit 10 Vitaminen und Calcium | Vitamin B1 0,55 mg/50%\*  Vitamin B2 0,70 mg/50%\*  Vitamin B6 0,70 mg/50%\*  Vitamin B12 1,3 µg/50%\*  Vitamin C 40 mg/50%\*  Vitamin D3  2,5 µg/50%\*  Vitamin E 6,0 mg/50%\*  Niacin 8,0 mg/50%\*  Pantothensäure 3,0 mg/50%\*  Biotin 25 µg/50%\*  Calcium 120mg/15%\* | * Empfohlen wird eine Tagesportion à 150 ml. Diese deckt die Referenzmenge an Calcium zu 23% und die der enthaltenen Vitamine zu 75%. |
| **ROTBÄCKCHEN MORGENSTARK**  Für den gelungenen Start in den Tag | Vitamin A 240 µg/30%\*  (aus Provitamin A)  Vitamin B1 0,55 mg/50%\*  Vitamin B2 0,70 mg/50%\*  Vitamin B6 0,70 mg/50%\*  Vitamin B12 1,3 µg/50%\*  Vitamin C 40 mg/50%\*  Vitamin E 6,0 mg/50%\*  Niacin 8,0 mg/50%\*  Pantothensäure 3,0 mg/50%\*  Folsäure 100 µg/50%\*  Biotin 25 µg/50%\* | * Empfohlen wird eine Tagesportion à 150 ml. Diese deckt die Referenzmenge an Vitamin A zu 45% und die der übrigen Vitamine zu 75%. * Vegan |
| **ROTBÄCKCHEN**  **SONNENKRAFT**  Für die tägliche Versorgung mit dem Sonnen-Vitamin D | Calcium 133 mg/17%\*  Vitamin D 2,5 µg/50%\* | * Empfohlen wird eine Tagesportion à 200 ml. Diese deckt die Referenzmenge an Calcium zu 33% und an Vitamin D zu 100%. * Vegan |

\* Anteil der Referenzmenge gemäß Europäischer Union (NRV)

Alle Rotbäckchen Säfte werden aus hochwertigen Direktsäften und ohne Konzentrate mit Liebe und Sorgfalt hergestellt und mit einer ausgeklügelten Auswahl an Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Die Rohstoffe sind von höchster Qualität und werden möglichst naturbelassen und besonders schonend verarbeitet. Zunächst werden die Früchte sorgfältig geprüft: vom Reifegrad über Farbe, Geschmack bis hin zu Fruchtzucker- und Säureanteilen. Danach erfolgt die Pressung der Rohware. Im direkt gepressten Saft bleiben neben der natürlichen Struktur auch die Nährstoffe bestmöglich erhalten. Auch das Haltbarmachen und Abfüllen geschieht mithilfe spezieller Techniken auf besonders schonende Weise, was zu der hohen Qualität der Säfte beiträgt.

**Bildmaterial**

**Bildunterschrift:** Rotbäckchen Direktsäfte

**Dateiname:** Pressefoto\_RH\_Rotbaeckchen Direktsaefte.jpg (4.355 KB)

**Quellenangabe Foto:** Haus Rabenhorst O. Lauffs GmbH & Co. KG, März 2021.

**Nutzung:** Abdruck zur Illustration der redaktionellen Berichterstattung. Nur im Zusammenhang mit Informationen zu Marken, Produkten und der Haus Rabenhorst O. Lauffs GmbH & Co. KG zu verwenden.



**Über Haus Rabenhorst**

Haus Rabenhorst blickt auf eine über 200-jährige Geschichte zurück und hat mehr als 120 Jahre Erfahrung in der Herstellung hochwertiger Direktsäfte. Das Unternehmen mit Sitz in Unkel am Rhein ist ein hochspezialisierter Anbieter für Frucht- und Gemüsesäfte, der bei der Herstellung, der Beschaffung von Rohwaren sowie der Produktion und Verpackung seiner Produkte großen Wert auf nachhaltiges Handeln legt. Für seine Säfte und Nahrungsergänzungsmittel der Marken Rabenhorst und Rotbäckchen verwendet das Unternehmen nur die besten, möglichst nachhaltig angebauten Zutaten, oftmals in Bio-Qualität. Die Abfüllung der fertigen Säfte erfolgt in Braunglas-Flaschen, die das Produkt vor Außeneinwirkungen, wie zum Beispiel Licht, schützen, ohne den Geruch oder den Geschmack zu beeinträchtigen. Auf diese Weise werden auch die enthaltenen Vitamine und Inhaltsstoffe optimal geschützt.

**Weitere Informationen können Sie gerne anfordern bei:**

kommunikation.pur GmbH, Christina Krumpoch, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 46, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: krumpoch@kommunikationpur.com

1. [1] Quelle: 14. DGE-Ernährungsbericht, November 2020 [↑](#footnote-ref-1)
2. [2] Quelle: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/> [↑](#footnote-ref-2)
3. [3] Quelle: https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/?L=0 [↑](#footnote-ref-3)
4. [3] Quelle: https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/?L=0 [↑](#footnote-ref-4)
5. [4] Quelle: 14. DGE-Ernährungsbericht, November 2020 [↑](#footnote-ref-5)
6. [5] Quelle: Gibson, S (2012): Fruit juice consumption in the National Diet and Nutrition Survey (NDNS 2008-2010): associations with dietary quality and indices of obesity and health. Proceedings of the Nutrition Society 71, (OCE3), E232. [↑](#footnote-ref-6)