

## 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.<sup>[1]</sup> 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 Nahrungsmittelauswahl 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.

---

<sup>[1]</sup> Quelle: 14. DGE-Ernährungsbericht, November 2020

## 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.<sup>[2]</sup>

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

	Referenzwerte für die tägliche Zufuhr <sup>[3]</sup>					
	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					
<b>Vitamin A<sup>a</sup></b>	300 µg	350 µg	450 µg	600 µg	m: 800 µg w: 700 µg	m: 950 µg w: 800 µg
<b>Vitamin D<sup>b</sup></b>	20 µg	20 µg	20 µg	20 µg	20 µg	20 µg
<b>Vitamin E</b>	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
<b>Vitamin K</b>	15 µg	20 µg	30 µg	40 µg	50 µg	m: 70 µg w: 60 µg
<b>Thiamin (Vitamin B1)</b>	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
<b>Riboflavin (Vitamin B2)</b>	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
<b>Niacin</b>	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
<b>Vitamin B6</b>	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
<b>Folat</b>	120 µg	140 µg	180 µg	240 µg	300 µg	300 µg
<b>Pantothensäure</b>	4 mg	4 mg	5 mg	5 mg	6 mg	6 mg
<b>Biotin</b>	20 µg	25 µg	25 µg	35 µg	35 µg	40 µg
<b>Vitamin B12</b>	1,5 µg	2,0 µg	2,5 µg	3,5 µg	4,0 µg	4,0 µg
<b>Vitamin C</b>	20 mg	30 mg	45 mg	65 mg	85 mg	m: 105 mg w: 90 mg

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

<sup>b</sup> bei fehlender endogener Synthese

<sup>[2]</sup> Quelle: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>

<sup>[3]</sup> Quelle: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/?L=0>

Schätzwerte für die tägliche Zufuhr <sup>[3]</sup>						
	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						
<b>Natrium</b>	400 mg	500 mg	750 mg	1100 mg	1400 mg	1500 mg
<b>Chlorid</b>	600 mg	750 mg	1150 mg	1700 mg	2150 mg	2300 mg
<b>Kalium</b>	1100 mg	1300 mg	2000 mg	2900 mg	3600 mg	4000 mg
<b>Calcium</b>	600 mg	750 mg	900 mg	1100 mg	1200 mg	1200 mg
<b>Phosphor</b>	500 mg	600 mg	800 mg	1250 mg	1250 mg	1250 mg
<b>Magnesium</b>	80 mg	120 mg	170 mg	m: 230 mg w: 250 mg	310 mg	m: 400 mg w: 350 mg
<b>Eisen</b>	8 mg	8 mg	10 mg	m: 12 mg w: 15 mg	m: 12 mg w: 15 mg	m: 12 mg w: 15 mg
<b>Jod</b>	100 µg	120 µg	140 µg	180 µg	200 µg	200 µg
<b>Fluorid</b>	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
<b>Zink</b>	3 mg	4 mg	6 mg	m: 9 mg w: 8 mg	m: 12 mg w: 10 mg	m: 14 mg w: 11 mg
<b>Selen</b>	15 µg	20 µg	30 µg	45 µg	60 µg	m: 70 µg w: 60 µg
<b>Kupfer</b>	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
<b>Mangan</b>	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
<b>Chrom</b>	20 – 60 µg	20 – 80 µg	20 – 100 µg	20 – 100 µg	20 – 100 µg	30 – 100 µg
<b>Molybdän</b>	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

<sup>[3]</sup> Quelle: <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/?L=0>

Deutschland die D-A-CH-Referenzwerte für Vitamin D, E, Folat, Jod, Kalium, Calcium und Eisen nicht erreicht.<sup>[4]</sup>



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.<sup>[5]</sup>

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
<b>ROTBÄCKCHEN</b> <b>GUTER START</b> 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 D <sub>3</sub> 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%*	<ul style="list-style-type: none"> <li>Empfohlen wird eine Tagesportion à 150 ml. Diese deckt die Referenzmenge an Calcium zu 23% und die der enthaltenen Vitamine zu 75%.</li> </ul>

<sup>[4]</sup> Quelle: 14. DGE-Ernährungsbericht, November 2020

<sup>[5]</sup> 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.

<p><b>ROTBÄCKCHEN MORGENSTARK</b></p> <p>Für den gelungenen Start in den Tag</p> 	<table><tr><td>Vitamin A</td><td>240 µg/30%*</td></tr><tr><td colspan="2">(aus Provitamin A)</td></tr><tr><td>Vitamin B1</td><td>0,55 mg/50%*</td></tr><tr><td>Vitamin B2</td><td>0,70 mg/50%*</td></tr><tr><td>Vitamin B6</td><td>0,70 mg/50%*</td></tr><tr><td>Vitamin B12</td><td>1,3 µg/50%*</td></tr><tr><td>Vitamin C</td><td>40 mg/50%*</td></tr><tr><td>Vitamin E</td><td>6,0 mg/50%*</td></tr><tr><td>Niacin</td><td>8,0 mg/50%*</td></tr><tr><td>Pantothensäure</td><td>3,0 mg/50%*</td></tr><tr><td>Folsäure</td><td>100 µg/50%*</td></tr><tr><td>Biotin</td><td>25 µg/50%*</td></tr></table>	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%*	<ul style="list-style-type: none"><li>• Empfohlen wird eine Tagesportion à 150 ml. Diese deckt die Referenzmenge an Vitamin A zu 45% und die der übrigen Vitamine zu 75%.</li><li>• Vegan</li></ul>
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%*																									
<p><b>ROTBÄCKCHEN SONNENKRAFT</b></p> <p>Für die tägliche Versorgung mit dem Sonnen-Vitamin D</p> 	<table><tr><td>Calcium</td><td>133 mg/17%*</td></tr><tr><td>Vitamin D</td><td>2,5 µg/50%*</td></tr></table>	Calcium	133 mg/17%*	Vitamin D	2,5 µg/50%*	<ul style="list-style-type: none"><li>• Empfohlen wird eine Tagesportion à 200 ml. Diese deckt die Referenzmenge an Calcium zu 33% und an Vitamin D zu 100%.</li><li>• Vegan</li></ul>																				
Calcium	133 mg/17%*																									
Vitamin D	2,5 µg/50%*																									

\* 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  
Direktsaeft.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](mailto:krumpoch@kommunikationpur.com)