

Pressemitteilung September 2016

Diäten bei Kindern – zwischen Hype und Unterdiagnose

Kindergastroenterologen warnen vor unnötiger Ernährungsumstellung

Kindergastroenterologen sind dann gefragt, wenn Kinder oder Jugendliche Probleme im Bereich des Bauches oder mit der Ernährung haben. Viele Elternmagazine beschäftigen sich derzeit umfangreich mit Diäten und vermeintlichen Ernährungstipps - von der Lactoseintoleranz bis zu glutenfreien Lebensmitteln - doch viele gut gemeinte Ratschläge bergen oft Risiken für die Gesundheit. Vor einer Ernährungsumstellung ist eine sorgfältige Diagnostik nötig.

„Jede Diät kann zu Einschränkungen der Lebensqualität der Kinder führen. In manchen Fällen birgt sie die Gefahr von Mangelerscheinungen. Bei der Durchführung von Diäten sollte eine ärztliche Kontrolle in jedem Fall gewährleistet sein!“, warnt **Dr. Martin Claßen**, Zweiter Vorsitzender der Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung (GPGE).

Uncharakteristische Bauchbeschwerden sind bei allen Menschen, besonders aber auch bei Kindern häufig. Wenn Kinder über Bauchschmerzen oder Durchfall klagen, findet man in der überwiegenden Mehrzahl keine organischen Ursachen. Experten sprechen dann von funktionellen Beschwerden. „Besorgte Eltern sind dann auf der Suche nach therapeutischen Maßnahmen, um die Beschwerden des Kindes zu bekämpfen. Viele dieser Maßnahmen sind noch umstritten und bringen nicht immer den gewünschten Erfolg, können sogar gefährlich werden.“, so Dr. Claßen weiter. Hierzu gehören die Diätmaßnahmen, die in vielen Medien als helfendes Mittel beschrieben und in verschiedenen Formen erklärt werden. Aktueller Trend ist die Anwendung glutenfreier Kost ohne den Beweis einer Zöliakie, also der chronischen Erkrankung des Dünndarms, die auf einer lebenslangen Unverträglichkeit gegenüber dem Eiweiß Gluten beruht.

Gefahr von Mangelernährung für Kinder und Jugendliche

Auch FODMAP-Diäten sind derzeit „in“. FODMAP ist eine Gruppe fermentierbarer Kohlenhydrate. Hierzu zählen Laktose, Fruktose, Fruktane, Galaktane sowie Polyole wie Sorbitol, Isomaltit, Laktit und Xylit - letztere finden sich häufig in zuckerfreien oder zuckerreduzierten Produkten. Doch die genannten Kohlehydrate sind auch in Naturprodukten wie Birnen, Avocado, Aprikosen und Kirschen enthalten. Bei FODMAP sind ebenfalls Früchte, Fruktosesirup, Honig, Weizen, Knoblauch, Zwiebel und Insulin in Gemüsen wie Bohnen, Linsen und Sojabohnen zu meiden. Das bedeutet eine signifikante Einschränkung in der Ernährung. **Dr. Martin Claßen** warnt: „Neben der Gefahr von Mangelernährung, die diese Ernährungsweise birgt, wenn sie nicht von Experten begleitet wird, gibt es weitere kritische Aspekte. So ist die klinische Wirksamkeit von FODMAP bisher kaum wissenschaftlich belegt. Auch der Placebo-Effekt könnte also eine Rolle spielen.“

Darüber hinaus erleidet bei einer so einschneidenden Umstellung der Ernährung nicht nur das betroffene Kind, sondern auch seine Familie einen immensen Verlust von Lebensqualität.

Sinnvoller ist es nach Einschätzung der GPGE, wenn sich Eltern mit den Kindern bei einer ärztlichen Fachberatung über Therapiemethoden informieren und gemeinsam nach der besten und verträglichsten Lösung für das Kind suchen. Längerfristige Diäten und die Frage, wie das Kind optimal ernährt werden kann, sollten immer ärztlich überwacht sein, um eine Mangelernährung auszuschließen und den Erfolg der Ernährungsumstellung und die Schmerzlinderung zu erfassen. Denn diätetische Versuche mit einer anschließenden Wiederbelastung können in bestimmten Fällen sehr lohnenswert sein und dem Kind die Beschwerden nehmen.

Die Kindergastroenterologen (GPGE) sind entschieden gegen den Diäten-Hype beziehungsweise den Trend, alle aktuellen Ernährungstipps ohne Beweise für die Notwendigkeit mitzumachen. „Wir sind die richtigen Ansprechpartner und haben die Fachkenntnisse über die Erkrankungen im Bauch und deren Untersuchungsmethoden zur Verfügung.“, betont **Dr. Martin Claßen**.

Die Gesellschaft für Pädiatrische Gastroenterologie und Ernährung e.V. (GPGE) ist der Zusammenschluss von Kindergastroenterologen in Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz und befasst sich mit allen Fragen und Problemen rund um den Magen-Darm-Trakt und die Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Die Geschäftsstelle der GPGE bietet Fachinformationen für Eltern und Kinder an und die übersichtliche Auflistung von Fachärzten in Deutschland. Prävention und Aufklärungsarbeit ist den Experten besonders wichtig: Die Gesellschaft setzt sich für den Fortschritt in der Erforschung von Krankheiten, Diagnostik und Therapiemaßnahmen des Magen-Darm-Traktes ein. Dabei hat die Aus- und Weiterbildung einen hohen Stellenwert. Für alle Erkrankungen von Magen und Darm und dessen Anhangsorganen - Leber und Bauchspeicheldrüse (Pankreas) – von Kindern und Jugendlichen sind die Kindergastroenterologen der GPGE DIE SPEZIALISTEN. Ebenso ist der Austausch von Erfahrungen und Fachmeinungen für die Fachärzte auf diesem Gebiet von großer Bedeutung für die Arbeit der GPGE.

Pressestelle: Nicola Sieverling
Harvestehuder Weg 21
20148 Hamburg
Telefon: 040- 42935843
mobil: 0172-455 43 62
E-Mail: redaktion@nicola-sieverling.de