

Ernährung kinderleicht!

Übergewichtige Kinder sind ein Dauerthema in der Öffentlichkeit. Unsere Kleinen bewegen sich kaum noch, heißt es da, Fast Food und Süßigkeiten sind immer präsent und den ersten Kontakt mit Obst und Gemüse haben sie im Biologieunterricht.

Abgesehen von der drastischen Darstellung sind diese Behauptungen nicht aus der Luft gegriffen.



Unser Experte für diesen Chat ist **Prof. Dr. med. Johannes Hebebrand**, Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an den Rheinischen Kliniken der Universität Duisburg-Essen. Prof. Hebebrand ist Koordinator des Netzwerks „Adipositas und assoziierte Störungen“, wirkte mit am „Curriculum Ernährungsmedizin“ der Bundesärztekammer und erhielt den Christina-Barz-Preis für die Arbeit „Genetische Mechanismen der Gewichtsregulation unter besonderer Berücksichtigung von Ess-Störungen und Adipositas“.

In einer kürzlich erschienen Studie werden schwerwiegende „Ernährungsdefizite“ in der jüngeren Bevölkerung gemeldet, insbesondere „Heißhungerattacken auf Ungesundes“, „zu geringe Trinkmenge“, „zu viele Süßigkeiten“. Auch die „Stiftung Kindergesundheit“ verkündet: Nicht nur, dass der Nachwuchs zu viele Pfunde mit sich herumschleppt - immer mehr Babys kommen bereits übergewichtig zur Welt. Mit im wahrsten Sinne des Wortes schwerwiegenden Folgen: „Kinder, die schon im Mutterleib überfüttert wurden, werden auch später mehr essen, als sie brauchen.“

Des Weiteren hinzu kommt die Tatsache, dass es unsere Ernährungsgewohnheiten ein Leben lang prägt, was und wie wir in den ersten Lebensjahren essen und trinken. In der Kindheit werden die Weichen für einen gesunden Lebensstil im späteren Leben gestellt. Eine gesunde Kinderernährung hat dabei vorrangig das Ziel, ausreichend – aber nicht zu viel – Energie zu liefern, die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen sicherzustellen und zur Prävention späterer ernährungsmitbedingter Krankheiten, z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes mellitus, beizutragen. Bei der Umsetzung dieser Ziele in lebensmittelbezogene Empfehlungen müssen auch traditionelle Mahlzeitenmuster, typische Geschmacksvorlieben von Kindern und Jugendlichen oder das aktuelle Lebensmittelangebot.

Regelmäßige Mahlzeiten im Kindes- und Jugendalter können eine gute Ernährungsqualität fördern und bei der Prävention von Übergewicht helfen. Den traditionellen Ernährungsgewohnheiten in Deutschland entsprechend, empfehlen Fachleute fünf Mahlzeiten am Tag: Zwei kalte und eine warme Hauptmahlzeit (Frühstück und Abendessen, als warme Mahlzeit in der Regel das Mittagessen) sowie zwei kleinere Zwischenmahlzeiten. In den beiden kalten Hauptmahlzeiten sind die mengenmäßig wichtigsten Lebensmittel Milch oder Milchprodukte. Dazu kommen Obst oder Gemüserohkost, sowie Getreideflocken (als Müsli) oder ein belegtes Brot. Beispiele für kalte Mahlzeiten sind: ein Müsli aus Joghurt, Obst und Getreideflocken, ein Wurstbrot mit einem Glas Milch und einem Apfel, ein Käsebrot mit einem Rohkostsalat oder ein Nudelsalat mit Tomaten, Gurken und Jogurtdressing. Hauptbestandteil der warmen Mahlzeit sind Kartoffeln, Reis oder Nudeln, dazu reichlich Gemüse oder ein Rohkostsalat. Eine kleine Portion fettarmes Fleisch – sozusagen als „Beilage“ – sollte etwa dreimal in der Woche auf dem Speiseplan stehen, eine Mahlzeit mit Fisch einmal pro Woche. An den anderen Tagen gibt es vegetarische Gerichte mit

Hülsenfrüchten (z. B. als Eintopf), Kartoffeln (z. B. als Gratin), Reis, Nudeln oder anderem Getreide (z. B. als Auflauf). Die zwei Zwischenmahlzeiten werden üblicherweise vormittags (z. B. als Frühstück im Kindergarten oder Pausenbrot in der Schule) und nachmittags gegessen. Sie bestehen hauptsächlich aus Obst oder Gemüserohkost, Brot oder Getreideflocken und einer Portion Milch oder einem Milchprodukt. Gelegentlich können auch Süßigkeiten, Kekse oder Kuchen gegessen werden. Zu jeder Mahlzeit gehört ein energiefreies oder -armes Getränk, vorzugsweise Trinkwasser. Auch zwischen den Mahlzeiten sollten Kinder und Jugendliche immer Gelegenheit haben etwas zu trinken.

Aber wie bringt man die lieben Kleinen dazu, sich einen gesunden Ernährungsstil anzueignen?

Um kleine Kostverächter an einen gesunden Ernährungsstil zu gewöhnen, hilft es, die Kinder beim Kochen einzubeziehen. Je öfter sie mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, desto lieber essen sie diese auch. Denn Kinder sind "neuen" Lebensmitteln gegenüber meist skeptisch. Eltern können Kinder an gesundes Essen gewöhnen, indem sie es wiederholt auf den Tisch stellen - bis es "vertraut" wird. Dabei sollte es Kindern aber erlaubt sein, etwas Neues nur zu probieren und nicht ganz aufzuessen.

Gesunde Ernährung heißt nicht, dass auf Schokolade und Bonbons verzichtet werden muss. Andernfalls wird der Heißhunger darauf oft zu groß um auf Dauer widerstehen zu können. In Maßen genossen haben auch Süßigkeiten durchaus ihren Platz in einem kindergerechten Speiseplan und machen dem Nachwuchs das Mitmachen ohne den Spaß an der Sache zu verlieren um Einiges leichter.

Neue Wege beschreitet man in Bayern: Eine Studie an Nürnberger Grundschulen hat nachgewiesen, dass sich Kinder und ihre Eltern durch attraktive Medien wie Pocket-PCs leichter für eine gesunde Ernährung interessieren lassen.

Bücher zum Thema

- **Mehr Gesundheit für alle - Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche**

[http://www.bkk.de/ps/tools/download.php?file=/bkk/psfile/downloaddatei/53/BKK_Dos-sie4370693fc3cdc.pdf&name=BKK-Dossier Kinder und%20Jugendliche RZ for web.pdf&id=747&nodeid=747](http://www.bkk.de/ps/tools/download.php?file=/bkk/psfile/downloaddatei/53/BKK_Dos-sie4370693fc3cdc.pdf&name=BKK-Dossier%20Kinder%20Jugendliche%20RZ%20for%20web.pdf&id=747&nodeid=747)

- **Übergewichtige Kinder - Hilfen für Eltern**

<http://www.amazon.de/%C3%9Cbergewichtige-Kinder-Hilfen-f%C3%BCr-Eltern/dp/362127488X>

- **Übergewicht bei Kindern - Eltern können helfen**

<http://www.amazon.de/%C3%9Cbergewicht-Kindern-Eltern-k%C3%B6nnen-helfen/dp/3407228546>

- **Gesunde Kinder - ein Motivationsbuch**

http://www.amazon.de/Gesunde-Kinder-Motivationsbuch-Ern%C3%A4hrungsprogramm-%C3%BCbergewichtige/dp/3720550168/ref=pd_bbs_sr_2/028-1322346-2565318?ie=UTF8&s=books&qid=1190883943&sr=8-2

- **Spaß-Diät für Kinder. Spielend leicht in Form**

http://www.amazon.de/Spa%C3%9F-Di%C3%A4t-Kinder-Spielend-leicht-Form/dp/354836683X/ref=pd_bxgy_b_img_b/028-1322346-2565318?ie=UTF8&qid=1190883943&sr=8-2

- **Abnehmen mit obeldicks und optimix. Der Ratgeber für Eltern übergewichtiger Kinder**

http://www.amazon.de/Abnehmen-obeldicks-optimix-Ratgeber-%C3%BCbergewichtiger/dp/3453120345/ref=sr_1_3/028-1322346-2565318?ie=UTF8&s=books&qid=1190883943&sr=8-3

Artikel zum Thema

- **Generation XXL**

<http://www.stern.de/wissenschaft/ernaehrung/524828.html?eid=552124>

- **Hanteln statt Chipstüte**

<http://www.stern.de/wissenschaft/medizin/:%DCbergewichtige-Kinder-Hanteln-Chipst%FCte/565511.html>

- **Mehr Gesundheit für alle**

http://www.bkk.de/ps/tools/download.php?file=/bkk/psfile/downloaddatei/45/BKK_Brosch4281f6265ab3b.pdf&name=BKK_Brosch%FCre_Fit_von_Klein_final.pdf&id=747&noid=747

- **Ernährung im Kindesalter**

<http://www.enutrio.de/ernaehrung-im-kindesalter/>

- **Besser abnehmen mit der Familie**

<http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/artikel/809/120656>

Links zum Thema

- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.**

<http://www.dge.de>

- **Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter**

<http://www.a-g-a.de>

- **Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung**

<http://kunden.interface-medien.de/fke>

- **Aktionsseite des BMELV: Besser essen. Mehr bewegen.**

<http://www.kinder-leicht.net>

- **Gesundheitsprogramm für übergewichtige Kinder**

<http://www.mobydicknetzwerk.de>

- **Adipositas-Online**

<http://www.adipositas-online.com>