

Essen ist Genuss – erst
recht am Familientisch.

Jetzt haben wir den Salat

Dicke Kinder habens schwer. Doch wenn Eltern gute Vorbilder sind, ist richtig essen ein Kinderspiel.



Sehen wir der Tatsache ins Auge: Rund jeder fünfte Schweizer Schüler ist zu dick. So das Ergebnis einer Studie der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz vom Herbst 2013. Besonders Schulkinder sind betroffen. Das Phänomen lässt sich sowohl in städtischen als auch ländlichen Gebieten beobachten – wobei nach einer Studie der ETH Zürich in den letzten fünf Jahren die Zahl der dicken Kinder von 23 auf 16 Prozent gesunken und in Gemeinden mit weniger als 10 000 Einwohnern dieser Wert von 14 auf 18 Prozent gestiegen ist.

Die Gründe für Übergewicht sind vielschichtig. In erster Linie ist Adipositas ein gesellschaftliches Problem: «Statt draussen herumzutoben, Verstecken oder Fussball zu spielen, verbringen die Kinder ihre Freizeit zu Hause vor dem Computer oder dem Fernseher und essen und trinken viel Süsses», sagt **Karin Sollberger**, Ernährungscoach und Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Ausserdem ist Essen heute immer

und überall verfügbar. Genetisch seien wir aber immer noch programmiert wie zu Zeiten, als die Nahrung knapp war. Will heissen: Der Körper verlangt nach möglichst vielen Kalorien, um genügend Reserven für allfällige Hungerperioden einzulagern. Und diese Kalorien bekommt er prompt: «Viele Nahrungsmittel sind industriell verarbeitet und enthalten meistens viel Fett und Zucker», so Sollberger. Hinzu kommt, dass die Basis für das Ernährungsverhalten bereits im Säuglings- und Kleinkindalter gelegt wird: «Eltern prägen das Essverhalten ihrer Kinder bereits vom ersten Moment an», erklärt **Steffi Gloor**, Drogistin HF und Geschäftsführerin der Drogerie Haas in Frauenfeld. Schon mit der Muttermilch erhalte das Neugeborene ein Angebot an Geschmacksrichtungen, was für das spätere Ernährungsverhalten und Vorlieben prägend sei. Deshalb sei es entscheidend, wie die Eltern selbst mit dem Thema Ernährung umgehen würden. Doch wie sollen Erziehungspersonen

eine gesunde und ausgewogene Ernährung ihrer Kinder sicherstellen und dabei trotzdem nicht die Freude am Essen verlieren?

Hilfe, mein Kind will nur Chips und Pommes

Karin Sollberger rät Eltern, weniger auf Wissensvermittlung über eine gesunde Ernährung zu setzen, dafür ihre Grundsätze gleich selbst in die Tat umzusetzen und diese bewusst vorzuleben. «Kinder lernen weniger durch Vorschriften und Verbote als durch eine vorbildliche Lebensweise der Eltern.» Je mehr Aufheben die Eltern um die Ernährung machen und Nahrungsmittel als gesund oder ungesund bewerten, desto mehr Widerstände können bei Kindern provoziert werden. Schon die Wörter «Ernährung» oder «gesund» reichen, damit ein Kind «gesund» mit «schmeckt mir nicht» gleichsetzt und Gemüse und Früchte nicht mehr essen möchte. «Deshalb würde ich das Wort «gesund» aus dem Wortschatz streichen

und stattdessen Kinder und Jugendliche mit ihren Wünschen ernst nehmen und so früh wie möglich in die Menüplanung sowie die Zubereitung des Essens mit einbeziehen», so Sollberger.

Praxistipps für Eltern

– Stellen Sie sich vor, Ihr Kind will partout kein Gemüse essen. Anstatt das Gemüse mit Gesundheit in Verbindung zu bringen, könnten Sie versuchen, den Spross für etwas mehr Farbe (also Gemüse) auf dem Teller zu begeistern.

– Anstatt bei Gemüse und Früchten jedes Mal zu schwärmen, wie lecker das ist, sollten Sie es einfach zur Verfügung stellen und auch selber essen.

– Wenn Ihr Kind plötzlich den sonst geliebten Broccoli verweigert, nehmen Sie ihn dankend zu sich auf den Teller, anstatt lange auf das Kind einzureden und zu betonen, wie wichtig und gesund es doch wäre, Gemüse zu essen. Und wenn der Broccoli erst einmal weg ist, wird er plötzlich wieder spannend.

– Warum nicht mal einen frischen Fruchtsaft zusammen kreieren oder mit kleineren Kindern das Gemüse zu lustigen Gesichtern formen? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Familienleben leicht gemacht

Im Alltag gibt es ein paar Tricks, wie Eltern eine gesunde Ernährung ihrer Kinder fördern können. Die beiden Expertinnen, Drogistin Gloor und Ernährungscoach Sollberger, raten Folgendes:

– **Menüplan:** Kochen Sie abwechslungsreich und möglichst wenig verarbeitete, regionale Produkte ohne Zusatzstoffe.

– **Vorlieben:** Geben Sie nicht gleich auf, wenn Ihr Kind etwas nicht mag, Geschmacksvorlieben entwickeln sich erst nach und nach.

– **Menge:** Kinder sollen nur so viel essen, wie sie auch Hunger haben, sie verfügen über ein natürliches Sättigungsgefühl.

– **Familientisch:** Essen Sie gemeinsam und schalten Sie am Esstisch elektronische Geräte wie Smartphones oder Fernseher aus.

Die Folgen des Übergewichts

Dicke Kinder leiden zweifach: Das Fett macht sie zur Zielscheibe von Spott und Häme und setzt obendrein der Gesundheit zu: «Stark übergewichtige Kinder bekommen Krankheiten, die sonst nur Erwachsene haben», sagt Ernährungscoach Karin Sollberger. So zum Beispiel Diabetes Typ 2, hohen Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen und Gelenkprobleme. Hinzu kommen Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, das Selbstwertgefühl leidet, was bis hin zu Depressionen und psychosomatischen Beschwerden (körperlichen Symptomen ohne körperliche Ursache) führen kann.



– **Regelmässigkeit:** Kinder sind auf Ihr Wohlwollen angewiesen. Sie brauchen regelmässige Mahlzeiten und ein vielfältiges Nahrungsangebot im Haus.

– **Trinken:** Servieren Sie Wasser und ungesüsstes Tee als Standardgetränke. Süssgetränke sollten die Ausnahme bleiben.

Wann ist etwas gesund? Wann nicht?

«Egal, was in den Mund wandert, die Menge entscheidet über die Wirkung», davon ist Sollberger überzeugt. Ab dem ersten Lebensjahr bis zum Eintritt in die Pubertät empfiehlt sie eine abwechslungsreiche Mischkost, genau gleich wie bei Erwachsenen. So sei gewährleistet, dass die notwendigen Nährstoffe, Eiweisse, Kohlenhydrate, Fette, Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und Wasser ein gesundes und leistungsfähiges Leben ermöglichen. Eltern können sich an der Ernährungspyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) orientieren.

In besonderen Fällen empfiehlt Drogistin Steffi Gloor, dem Kind nahrungsergänzende Präparate zu geben: «Zum Beispiel

Vitamin C im Herbst, um das Immunsystem zu stärken, nach einer Krankheit ein Multivitamin zum Aufbau oder während akuter Stressphasen Vitamin-B-Komplexe, um die Nerven zu stärken.» Bereits ab dem Säuglingsalter könne zusätzliches Vitamin D für Kinder sinnvoll sein, da die Abdeckung durch die Nahrung schwierig sei. «Kalzium und Magnesium sind in der Wachstumsphase für Knochen und Muskeln wichtig, im Schulalter unterstützen Omega-3-Fettsäuren die Hirnentwicklung und Konzentrationsfähigkeit.»

Mit Spass und Genuss

Essen ist weder eine Sünde noch eine Nebenbeschäftigung. Essen darf durchaus mit Genuss geschehen. «Es ist falsch, auf Lebensmittel zu verzichten, die ein schlechtes Image haben. Stimmt die Menge, ist alles erlaubt», sagt Karin Sollberger. «Wenn für Eltern eine ausgewogene und bewusste Ernährung – wo ab und zu auch ein Stück Kuchen oder ein Glas Limonade erlaubt sind – ganz selbstverständlich ist, wird sie das auch fürs Kind.» Wichtig sei, Essen nie als Belohnung oder

Bestrafung einzusetzen. Sonst ziehe sich das später wie ein roter Faden durchs Leben, und gegessen werde dann aufgrund eines Wut-, Trauer-, Frust- oder Langeweilegefühls statt des Hungers wegen. Schlimmstenfalls könne sich daraus eine Essstörung entwickeln, so Sollberger.

Lebensmittel speziell für Kinder

Die Industrie bietet eine immer grössere Palette an sogenannten «Kinderlebensmitteln» zum Kauf. Werbewirksame Slogans wie «Extraportion Milch», «wertvolle Vitamine» oder «ohne Kristallzucker» lassen Konsumenten auf besonders gesunde Produkte schliessen. Doch dem ist nicht so: «Kinderlebensmittel sind oft zu süss und zu fetthaltig», weiss Karin Sollberger. Es lohne sich, auch bei vermeintlich gesunden Produkten die Zutatenliste zu studieren. Entpuppe es sich als Zucker- oder Fettbombe, so sollte es auch als solche behandelt und nicht ins Grundnahrungsmittellager zu Hause aufgenommen werden.

Text: Anania Hostettler / Foto: Corinne Futterlieb

demeter



Holle



Liebe,
Geborgenheit
und Holle



Vollwertige Babynahrung aus bester biologischer und biologisch-dynamischer Landwirtschaft. www.holle.ch