

## **Reichlich, mäßig, sparsam...**

Gesunde Ernährung will früh gelernt sein

Ernährung ist grundlegend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Essen und Trinken sind nicht nur Grundbedürfnisse und lebensnotwendig, das Ernährungsverhalten ist auch ein zentraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Studien belegen, dass Essgewohnheiten in den ersten zehn Lebensjahren erlernt und gebildet werden. Nach dieser Zeit wird das Ernährungsverhalten zwar durch das Umfeld beeinflusst und leicht verändert, doch falsche Gewohnheiten lassen sich nur noch schwer ablegen. Lernt ein Kind also nicht frühzeitig den bewussten Umgang mit Lebensmitteln, hat dies einen nachhaltigen und nachteiligen Einfluss auf seine Gesundheit im späteren Leben:

***Denn was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.***

Und dann können Übergewicht und Mangelerscheinungen die Folge sein. In Deutschland ist bereits jedes fünfte Schulkind und jeder dritte Jugendliche zu dick, und die Tendenz ist steigend. Aus mehr als 60 Prozent der „kleinen Pummelchen“ werden übergewichtige, kranke Erwachsene mit Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Diabetes.

Fachkundig ausgebildete Ernährungsberater der DGGP e. V. können hier die nötige Hilfestellung leisten. Ihr Beratungsangebot richten sich dabei nicht nur an die Eltern, auch mit den Kindern selbst beschäftigen sich die Ernährungsexperten intensiv.

Um eine ganzheitliche professionelle Unterstützung in Ernährungsfragen gewährleisten zu können, ist eine fundierte Aus- und stetige Weiterbildung vonnöten. Bei der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. ([www.dggp.org](http://www.dggp.org)) können heilberufliche Fachberater diese in Anspruch nehmen und ihr Fachwissen vertiefen. Der Verein - mit Sitz in Wuppertal - ist einer der größten deutschen Berufsverbände im Gesundheitswesen. Die DGGP bietet nicht nur interessante und qualitativ hochwertige Seminare, Workshops und Vorträge an, sie schafft darüber hinaus für ihre Mitglieder eine Plattform zum Kontakt- und Informationsaustausch.

***Gesunde Ernährung für Kinder ist doch ganz einfach.***

Das sagt zumindest die Werbung.

Ob Frühstücksfakes oder fruchtige Bonbons mit einer Extra-Portion an Vitaminen, der Schokoriegel, der dem Nachwuchs gleich noch die tägliche Milchration mitliefert oder der winzige Joghurt, der so nahrhaft ist wie ein kleines Steak. Dabei hält sich der Irrglaube von den "gesunden" und "ungesunden Lebensmittel" hartnäckig – denn grundsätzlich können

*alle* Lebensmittel zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen, ob frisches Obst oder Konservengemüse, ungesüßte Tees oder überzuckerte Cola. Experten plädieren dafür, Süßigkeiten nicht zu verbieten, aber die Menge im Auge zu behalten. Und wer sagt denn, dass Süßes immer ungesund sein muss? Frische Früchte der Saison sind zuckersüße Vitaminbomben. Joghurt und Quark mit Früchten liefern dem Körper Calcium, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe auf genüsslichste Weise. Gesunde, vollwertige Ernährung bei Kindern bedeutet, dass man Extreme vermeidet. Verbotene Lebensmittel gibt es nicht, aber die richtige Mischung ist immens wichtig. Nur diese zu finden um sein Kind altersgerecht und gesund ernähren zu können ist nicht immer leicht.

Dabei sind die Eltern meist das größte Vorbild, das fängt bereits im Kindergartenalter an. Sehen die Kleinen, dass Mutter und Vater gesund essen, so werden sie es - früher oder später - auch tun.

Auch Kinder, die mithelfen wissen Bescheid und essen gesünder: Je früher die Kinder mit in die Essensvorbereitung mit einbezogen werden, umso besser. Sie können beim Einkaufen helfen, Gemüse putzen, Saucen rühren, den Tisch decken. So erfahren Sie schon früh viel über die Lebensmittel und deren Zubereitung, sehen, dass Essen mehr ist als gesunde Ernährung und lernen, mit allen Sinnen zu genießen. Regelmäßige und mit der ganzen Familie eingenommene Mahlzeiten an festen Tageszeiten sind enorm wichtig für die Entwicklung des Kindes. Es hat sich gezeigt, dass übergewichtige Kinder häufiger in Familien zu finden sind, in denen die Kinder alleine vor dem PC oder Fernseher sitzen und achtlos Nahrung in sich hineinstopfen. An die Stelle der traditionellen, sozialen Funktionen der Mahlzeiten tritt heute eine gewisse Willkür gegenüber dem Essen: häufiges "Zwischendurch-" und "Außer-Haus-Essen" sowie der hohen Verzehr von Fertigprodukten sind heutzutage gang und gäbe. Dabei kann schon ein vollwertiges Abendbrot in geselliger Runde ein schöner Tagesabschluss sein, bei dem jedes Familienmitglied von seinen Erlebnissen erzählt und bei dem die Kinder zur Ruhe kommen.

Später dann, in der Pubertät, werden geltende Schönheitsideale und die nachlassende und mangelhafte Ernährungserziehung durch das Elternhaus oft problematisch. Der Gesundheitserziehung in der Schule kommt dann eine besondere Rolle zu. Die Schüler müssen zu einer kritischen Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens gebracht werden. Selbstständige Ernährungsberater kommen daher auch in Schulen und Kindergärten zum Einsatz und erklären leicht verständlich und kindgerecht die richtige, vollwertige

Ernährungsweise.

Das Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) stellte fest, dass Kinder zu viel Fleisch, fettreiche Wurst, fettreiche Milcherzeugnisse, Süßigkeiten und Gebäck essen, der Verzehr von Obst, Gemüse, Kartoffeln und Vollkornbrot hingegen oft gemieden wird. Das Institut entwickelte deshalb zur Sicherstellung einer gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen das Konzept der "Optimierten Mischkost" („OptimiX“). Diese Verfahrensweise wird kontinuierlich an die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kinderernährung angepasst.

„OptimiX“ lässt sich in drei einfache Regeln für die Lebensmittelauswahl zusammenfassen: *reichlich* trinken und pflanzliche Lebensmittel verzehren, *mäßig* viele tierische Lebensmittel und nur *wenige* Fette und Zucker konsumieren. Außerdem erfolgt eine Einteilung in empfohlene und geduldete Lebensmittel. Empfohlen werden Nahrungsmittel, die im Verhältnis zum Energiegehalt viele Nährstoffe enthalten, wie Getreide, Gemüse und Obst. Geduldet werden Lebensmittel wie Süßigkeiten und Gebäck, die nur wenig Nährstoffe enthalten, jedoch in geringeren Mengen trotzdem verzehrt werden können. Ihr Anteil sollte im Durchschnitt unter 20 Prozent der Energiezufuhr am Tag liegen. Verbote gibt es bei diesem Ernährungskonzept keine. Die Mischkost versorgt Kinder mit allen wichtigen Nährstoffen, die sie für ihr Wachstum, ihre Entwicklung und Gesundheit brauchen.

Die Ernährung mit der „Optimierten Mischkost“ ist an sich nicht schwierig, doch viele Eltern sind sich über den Ernährungsbedarf und die Mengen der benötigten Lebensmittel für ihr Kind nicht im Klaren. Diese können von Kind zu Kind nämlich stark schwanken. Die Größe und die Bewegung des Kindes müssen immer berücksichtigt werden. Ist das Kind ruhig und für sein Alter eher klein und zart, wird es weniger Energie verbrauchen und deshalb auch weniger Lebensmittel benötigen als gleichaltrige lebhaftere oder für ihr Alter große Kinder. Jungen verbrauchen meist mehr Energie als Mädchen.

Auch wenn Eltern auf eine konsequente Einhaltung von alternativen Ernährungsformen bestehen, sind eine regelmäßige Untersuchung und Ernährungsberatung der Kinder und Jugendlichen sowie deren Eltern empfehlenswert. Bei Lakto-Ovo-Vegetariern (Milch und Eier sind erlaubt) kann die Energiezufuhr für eine optimale Entwicklung und das Körperwachstum der Sprösslinge zu gering ausfallen und somit ein Risiko darstellen. Vegetarisch ernährte Kinder sind häufig etwas kleiner als diejenigen, die auch tierische Lebensmittel verzehren. Bei strengen Veganern kann es zu Problemen in der Energie- und

Eisenaufnahme kommen.

**Die Prävention von ernährungsbedingten Problemen ist ein vorrangiges Ziel des Bildungs- und Gesundheitswesens.**

Die Fachberater und Pädagogen der DGGP e. V. helfen Familien mit übergewichtigen Kindern oder solchen, die unter Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten leiden. Nur fachkundige Ernährungs- und Gesundheitsberater sind in der Lage, umfangreiche Essens- und Diätpläne zu erstellen, die die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen berücksichtigen.

Allen ausgebildeten Fachberatern und -pädagoginnen aus dem medizinisch-sozialen Bereich steht es frei, am Weiterbildungsprogramm der DGGP e. V. teilzunehmen. Nicht-Mitglieder können durch die Teilnahme eine vollwertige Mitgliedschaft beim Berufsverband erwerben.

Der aktuelle Fortbildungskalender ist online unter [www.dggp.org](http://www.dggp.org) abrufbar; das Anmeldeformular für Veranstaltungen ist dort als PDF-Dokument hinterlegt.

**Kontakt:**

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)  
Reppkotten 24  
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: [verband@dggp.org](mailto:verband@dggp.org)

Internet: [www.dggp.org](http://www.dggp.org)