Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 4: Ernährung : Tipps für Kids

Artikel: Ernährungstricks für Kinder
Autor: Gutmann, Petra
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554359

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

So macht das Frühstück Spass. Macht der Nachwuchs aber Zicken beim Essen, vergeht den Eltern oft der Appetit.

Ernährungstricks für Kinder

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter Übergewicht, Diabetes, Lern- und Verhaltensstörungen. Das muss nicht sein, wie Ernährungsforschung und -praxis zeigen.

Zu Besuch bei meiner Schwester Caroline. Dampfend steht die Safran-Karotten-Suppe auf dem Tisch.
«Magst Du auch?», fragt Caroline und schiebt Tim, dem 10-jährigen Sohn ihrer Freundin Brigitte, einen Teller vor die Nase.
Der Junge verzieht das Gesicht: «Nö.»

Wenige Minuten später ist die ganze achtköpfige Runde am Löffeln, während Tim mit fettigen Fingern Kartoffelchips aus einer Jumbo-Tüte in den Mund schaufelt.
Kurz darauf steht der Hauptgang auf dem Tisch: Frühlingsrollen, Reis und eine grosse Schüssel knackiger Nüsslisalat.

Alle essen hingebungsvoll, nur Tim stochert lustlos mit der Gabel im Teller rum. Das ändert sich subito, als das Dessert kommt: Gierig schaufelt der Kleine, der bestimmt 10 Kilo zu viel auf die Waage bringt, eine Portion Tiramisu nach der anderen in sich rein – zärtlich beobachtet von Mama Brigitte, die heiter feststellt: «Hast Du aber einen Appetit!»

Dicke Folgen

Tim ist kein Einzelfall. Laut Untersuchungen bringt jedes vierte bis fünfte Schweizer Kind zu viele Pfunde auf die Waage. Wie kommt das bloss?

«In den meisten Fällen ist das elterliche Verhalten ausschlaggebend für das Entstehen von kindlichem Übergewicht», sagt die St. Galler Ernährungsberaterin Natascha Muff.

«Das Grundproblem sind Ernährungsfehler, oftmals kombiniert mit Bewegungsmangel. Die Eltern geben ihren Lebensstil an den Nachwuchs weiter. Essen die Eltern zu viel, zu fett oder zu süss, machen die Kinder das Gleiche.»

Mit fatalen Folgen, denn Übergewicht ist einer der Hauptfaktoren für die Entstehung von Diabetes Typ 2, Fettstoffwechselstörungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufstörungen und weiteren Folgeerkrankungen. Deshalb empfiehlt zum Beispiel das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund eine «optimierte Mischkost».

Dazu die Ernährungsforscherin Dr. Mathilde Kersting: «4- bis 10-jährige Kinder sollten täglich 200 Gramm Gemüse essen, 10- bis 12-Jährige 250 Gramm und 13- bis 18-Jährige 300 Gramm. Dazu kommt die gleiche Menge Obst.»

Hauptsache, es schmeckt?

Klingt gut, doch gemäss Umfragen klaffen Wunsch und Wirklichkeit weit auseinander: Zwar finden die meisten Erwachsenen gesundes Essen wichtig, trotzdem hält es etwa die Hälfte von ihnen mit dem Motto: «Ich esse, was mir schmeckt, egal ob gesund oder nicht.» Wie sollen da die Kinder gesundes Essverhalten lernen?

«Es geht darum, dass Eltern glasklar erkennen, welchen Schaden Ernährungsfehler auf Dauer anrichten», unterstreicht Natascha Muff. «Raffinierter Zucker und schädliche Fette sind die grössten Feinde. So gibt es beispielsweise nach wie vor viele Eltern, die ihre Kinder mit Süssigkeiten belohnen oder von klein auf an ein süsses ‹Bettmümpfeli› gewöhnen.»

Nachteile statt Vorteile

Damit erweisen sie den Kleinen keinen Dienst. Im Gegenteil. Ein hoher Zuckerkonsum bewirkt unter anderem, dass

- die Bauchspeicheldrüse zu viel Insulin produziert, was sie auf Dauer überlastet und zur Entstehung von Diabetes 2 führen kann;
- Zahnfäule (Karies) entsteht;
- sich die Darmflora nachteilig verändert und Verdauungsstörungen die Folge sind;
- sich die Abwehrkraft reduziert.

Bessere Noten mit Vollwertkost?

Auch beeinträchtigt ein hoher Zuckerkonsum die Gemütslage: Wie Studien in US-amerikanischen Haftanstalten zeigen, sinken Aggressivität und Verhaltensauffälligkeiten, wenn gesüsste Getränke, süsse Zwischenmahlzeiten, Zucker in den Speisen usw. durch natürliche Alternativen ersetzt werden.

Zu ähnlichen Erkenntnissen kommen Untersuchungen an amerikanischen Schulen: Seit der Umstellung des Schulessens auf Vollwertkost und Verbannung der Softdrink- und Süssigkeiten-Automaten erzielen die Kinder bessere schulische Leistungen.

Mehr zum Thema erfahren Sie u.a. auf den Internetseiten von www.kinder-ernaehrung.ch (Marianne Botta Diener) und beim deutschen Forschungsinstitut für Kinderernährung, wo Sie auch Broschüren bestellen können: www.fke-do.de Tel. +49 180 579 81 83

Alle machen mit!

Diese Erfahrung teilt auch die Ernährungsberaterin Natascha Muff: «Wird Zucker weggelassen oder der Konsum deutlich eingeschränkt, werden Kinder innerhalb von wenigen Wochen leistungsfähiger, konzentrierter und stehen morgens leichter auf. Häufig verbessert sich auch die Verdauung. Teenager stellen fest, dass sie weniger Pickel haben oder besser gelaunt sind.»

Natürlich verzichten die wenigsten Kinder freiwillig auf die süssen Verlockungen. «Deshalb geht es nur, wenn die ganze Familie mitzieht», weiss Natascha Muff. «Meistens ist ein hundertprozentiger ‹Entzug› nötig. Zeigen sich dann aber die ersten Erfolge, sind alle motiviert.»

Zu diesem Zweck wird jeglicher Kristallzucker (Haushaltszucker, weisser Zucker) durch natürliche Alternativen ersetzt, also durch Bio-Honig, frische oder getrocknete Früchte, Fruchtkuchen, Kompott und leckere Desserts, zum Beispiel auf der Basis von Nuss-, Mandel- oder Sesammus mit Honig, Schlagrahm, Kardamom und Zimt.

«Viele Kinder sollten zudem mehr komplexe Kohlenhydrate und Nahrungsmittel mit niedrigem glykämischem Index essen», stellt Natascha Muff fest. Konkret: Vollkornbrot statt Weissbrot oder Gipfeli, Vollkornteigwaren statt Weissmehlnudeln, Vollkorncracker anstelle von Weissmehl-Gebäck und frisches Gemüse anstelle von Büchsenkost.

Die Fettverbrenner

Genau so wichtig für ein gesundes, schlankes Kind sind Vitalstoffe, pflanzliche Öle und Eiweiss. «So sind zum Beispiel Magnesium und Chrom wichtig für eine gute Fettverbrennung, genauso wie hochwertige Fisch- und ungesättigte Pflanzenöle», erklärt Dr. med. Roger Eisen, der in Bad Griesbach (DE) ein Zentrum für Anti-Aging-Medizin leitet.

Was das Eiweiss betrifft, so liefert dieses nicht nur die Bausteine für den Körper, es hilft auch geradewegs beim Abnehmen. Grund: «Ein Gramm Eiweiss liefert vier Kilokalorien, benötigt aber wesentlich mehr Energie zu seiner Verarbeitung», erklärt Roger Eisen.

«Man verbraucht also mehr Kalorien beim Essen. Ausserdem hält die Sättigungswirkung von Eiweiss länger an als von Kohlenhydraten.»

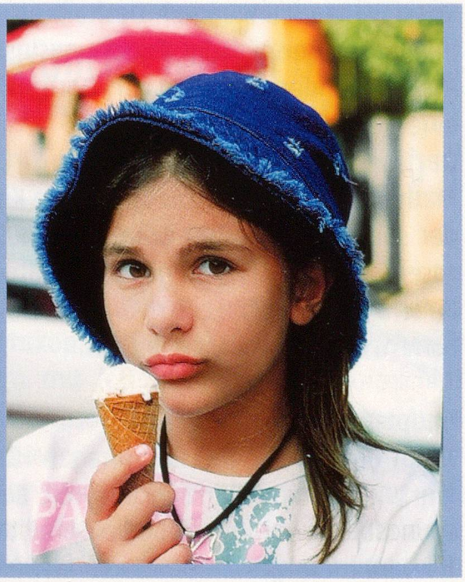
Aber Vorsicht: Zu viel Eiweiss belastet die Nieren und fördert die Arteriosklerose

Wie viel Zucker ist zu viel?

20 bis 30 g Zucker pro Tag kann der Körper problemlos verstoffwechseln. Traurige Realität: Viele Kinder essen täglich über 100 Gramm, ohne das Gefühl zu haben, viel zu naschen. Zum Beispiel so:

- Frühstück: 1 Becher Fruchtjoghurt – 25 g Zucker
  50 g gesüsste Frühstücksflocken – 10 g Zucker
- Znünipause: Schokoladenriegel – 20 g Zucker
- Mittagessen: 0,25 l Fruchtnektar, gesüsst – 25 g Zucker
- Nachmittag: 0,25 l Cola oder Limo – 25 g Zucker und
  ein Berliner oder ein Stück Kuchen – 30 g Zucker.

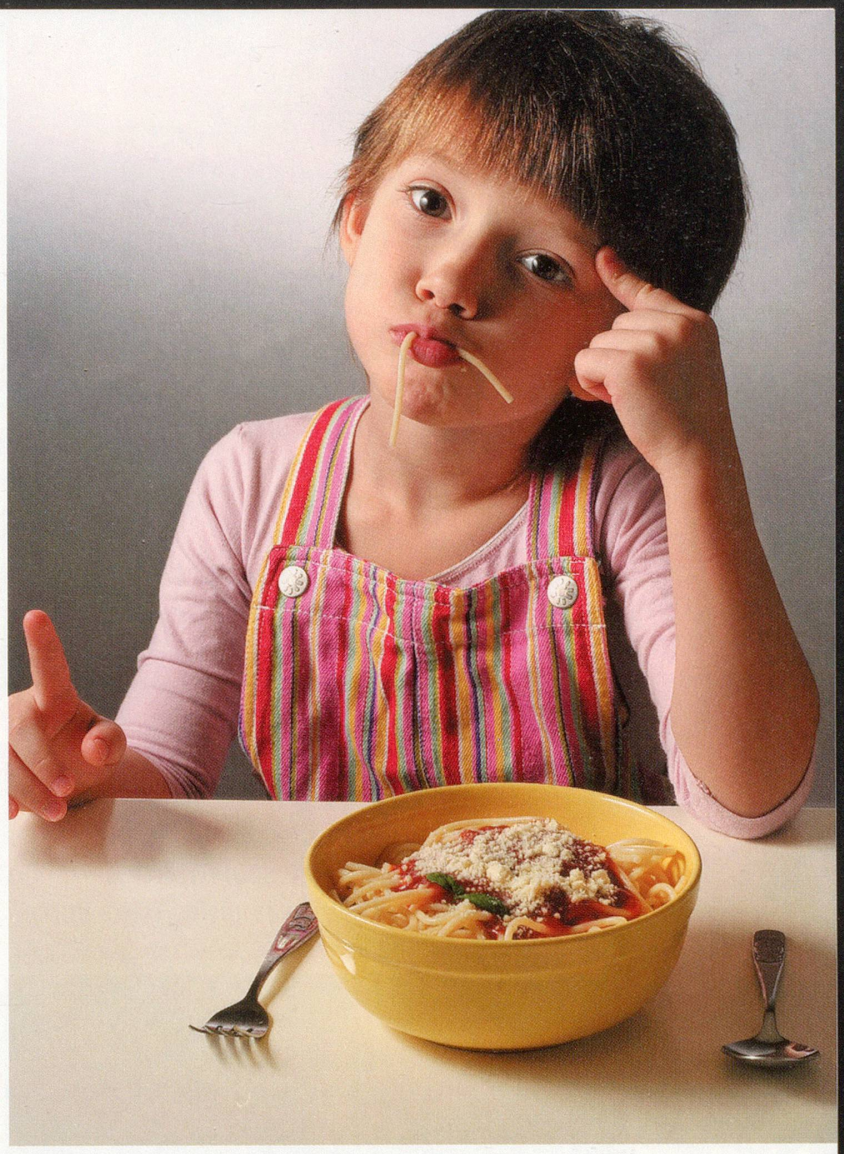
Macht unter dem Strich: 135 Gramm Zucker. Nicht eingerechnet sind die zahlreichen kleinen Zuckermengen aus Fertig-Lebensmitteln wie Pizza, Brot, Tomatenketchup, Salatsaucen und Büchsen-Lebensmitteln.



der Blutgefässe, wie der deutsche Ernährungsforscher Prof. Dr. med. Lothar Wendt anhand von elektronenmikroskopischen Untersuchungen nachweisen konnte. Deshalb ist auch hier ein gesundes Mass wichtig: 0,8 Gramm Eiweiss braucht der Körper pro Kilo Gewicht, macht rund 32 Gramm Eiweiss für ein 40 Kilo schweres Kind.
So viel Eiweiss steckt z.B. in: 50 g Haferflocken + 1 dl Kuhmilch + 100 g Hüttenkäse + 50 g gekochte Erbsen + 100 g Spaghetti Bolognese. Oder in: 50 g Weizenvollkornbrot + 50 g Emmentaler + 20 Mandeln + 50 g Kalbfleisch.

Hauptsache individuell

Einen Schritt weiter geht die ayurvedische Ernährungsberaterin Tamara Köhler aus Wiler bei Seedorf BE. «Die ayurvedische Medizin empfiehlt eine Ernährung im Einklang mit dem Konstitutionstyp. Es gibt Vata-, Pitta- und Kapha-Typen sowie Mischformen von diesen.»
Beispiel: Vata-Kinder sind eher zart gebaut und neigen zu Unruhe, Angst und Nervosität; Pitta-Kinder sind in der Regel mittelkräftig, von «feuriger» Wesensart und haben Spass am sportlichen Kräftemessen. Kapha-Kinder sind von Natur aus robust, bedächtig, geduldig und neigen zu körperlicher Trägheit.
Dazu Tamara Köhler: «Grundsätzlich benötigt ein Kind im Wachstum täglich wärmende Nahrungsmittel und Getränke. Das luftige, nervöse Vata-Kind braucht überdies genug Öl und ausreichend süsslich schmeckende Speisen wie Reis, Nudeln, Milch und Datteln. Diese wirken beruhigend und geben mehr ‹Erdschwere›.
Kapha-Kinder hingegen sollten mehr Gemüse, aber weniger Kohlenhydrate und Milchprodukte essen, weil das ihre Neigung zu Übergewicht und Verschleimungsbeschwerden fördert. Bei Pitta-Kindern ist darauf zu achten, dass saure und scharf gewürzte Speisen ihre feurige Natur zusätzlich anheizen, was sich in Reizbarkeit und Entzündungen niederschlagen kann.»



Kinder sind in ihren Vorlieben und Abneigungen oftmals recht eigenwillig. Das sollte man auch respektieren – und die Essensregeln kindgerecht gestalten.

Kleine Tricks, grosse Wirkung

Schön und gut, doch wie soll man es küchentechnisch schaffen, in einer Familie mehrere Konstitutionstypen gleichzeitig zu verpflegen?
«Das ist leichter als man denkt», erklärt Tamara Köhler. «Gekocht wird für alle das Gleiche. Den Unterschied machen die Gewürze, die jedes Kind selber zum Essen gibt, wenn angerichtet ist. Vata- und Kapha-Kinder brauchen wärmende Gewürze, zum Beispiel Kümmel oder milden Curry, während Pitta-Kindern milde Gewürze wie Koriander oder Fenchel besonders gut tun. Noch einfacher geht's mit fixfertigen Gewürzmischungen, wie

sie im Fachhandel für jeden Konstitutionstyp erhältlich sind.»

Auf den Körper hören

Einig sind sich die Ernährungsberaterinnen Muff und Köhler darin, dass die Weichen für eine gesunde Ernährungsweise in der Kindheit gestellt werden müssen, je früher desto besser.
«In der Kindheit erlernte Ernährungsfehler lassen sich im Erwachsenenalter schwer ändern», sagt Natascha Muff. «Untersuchungen zeigen, dass die meisten übergewichtigen Kinder auch im Erwachsenenalter mit Gewichtsproblemen kämpfen.»
Das ist umso bedauerlicher, als Kinder meist intuitiv spüren, was ihnen bekommt und was nicht. Dazu Tamara Köhler: «Ein Vata-Kind möchte meistens warm essen, ein Kapha-Kind will kein Frühstück und ein Pitta-Kind lehnt Scharfes und Saures ab. Das sollte man respektieren. Die Probleme beginnen meist erst dann, wenn die Kinder süchtig werden nach raffiniertem Zucker oder die Eltern pauschalisierende Essensregeln durchsetzen.»

Den Weg bahnen

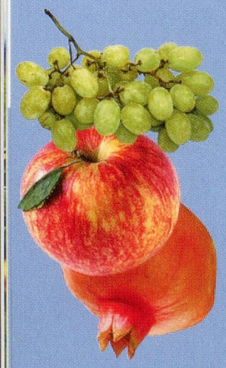
Einig sind sich Natascha Muff und Tamara Köhler auch darin, dass Kinder mit frischen Lebensmitteln der Saison ernährt werden sollten, idealerweise aus einheimischem Bio-Anbau.
«Viele Kinder sind nur deshalb aggressiv, träge oder unkonzentriert, weil sie das Falsche essen und trinken», beobachtet Natascha Muff. «Fertiggerichte oder Tiefkühlpizza sind zwar rasch zubereitet, doch wenn man sie häufig isst, haben sie einen negativen Einfluss auf Körper und Psyche.»
«Gesunde Nahrungsmittel erzeugen ein Gefühl von körperlich-seelischem Wohlbefinden, ohne süchtig zu machen», bestätigt auch Tamara Köhler. «Es lohnt sich, Kinder von früh auf mit dieser Erfahrung vertraut zu machen. Auch wenn sie später als Teenager lieber Pizza essen und Cola trinken, kehrt die Erinnerung an die wohltuende Wirkung von gesundem Essen früher oder später zurück.»

Vorsicht Killerfette!

Ein grosses Problem der modernen Ernährung sind industriell verarbeitete Fette. Was vor 100 Jahren als technologischer Geniestreich begann, ist zur Gesundheitsgefahr geworden: Die Härtung ungesättigter Fettsäuren aus Pflanzenölen zu festen oder streichfähigen Produkten und damit die Entstehung von «Transfettsäuren».
Diese sind in der «Zivilisationskost» weit verbreitet, beispielsweise in Wurst, Eis-

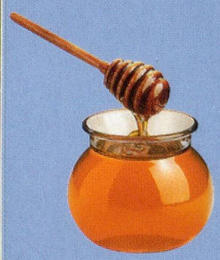
Frühstück einmal anders

Hier sind drei Frühstücks-Ideen der ayurvedischen Ernährungsberaterin Tamara Köhler:



Das Vata-Kind ist von Natur aus unruhig, nervös, eher zart gebaut und friert leicht. Sein ideales Frühstück ist warm und leicht süss, z.B. warmer Porridge (Haferflocken, Weizen) mit Rosinen und Zimt.
Optimales Getränk: Traubensaft.

Das Pitta-Kind ist mittelkräftig gebaut und hat meist eine ausgezeichnete Verdauung. Sein ideales Frühstück besteht in einem Dinkelflocken-Müesli mit kühlenden Gewürzen, z.B. Vanille oder Safran.
Optimales Getränk: Granatapfelsaft.



Das Kapha-Kind ist ruhig, ausdauernd und bedächtig. Sein Frühstück sollte leicht sein, z.B. Apfelkompott mit wenig Honig. Wichtig: Kapha-Kinder mögen am Morgen häufig nichts essen. Das sollte man respektieren und ihnen dafür ein dickes Vollkornbrot mit Waldhonig mitgeben, dazu eine Karotte und einen Apfel.
Optimales Pausengetränk: Apfelsaft.

creme, Schokolade, Brot, Gebäck, minderwertigem Blätterteig, Müesliriegeln, Popcorn, Fertigsuppen und -saucen, Back- und Bratfett, Chips, Pommes Frites und anderem Fritiertem.
Für die Lebensmittelindustrie sind Transfettsäuren aufgrund ihrer erhöhten Stabilität und Haltbarkeit praktisch, für den Konsumenten überwiegen die Nachteile: «Kein anderes Fett ist in so geringer Menge so gefährlich», sagt beispielsweise der renommierte Kardiologe Dariush Mozaffarian von der Universität Harvard.
Führenden Ernährungsforschern zufolge ist der heute übliche Grosskonsum von Transfettsäuren mitverantwortlich für die Entstehung von Arteriosklerose, Übergewicht, Herz-Kreislaufbeschwerden, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Schwächung des Immunsystems und vorzeitigen geistigem Abbau.
Die Schweiz hat darauf bereits reagiert und nimmt mit der neuen Höchstgrenze von zwei Prozent für Transfettsäuren in Speiseöl und -fett nach Dänemark eine Pionierrolle in Europa ein.

Es gibt Alternativen

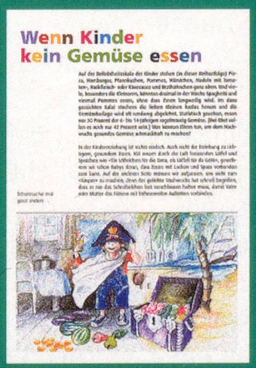
Beträchtliche Mengen Transfette können auch im Lieblingsessen der Kinder stecken. Eine aktuelle Untersuchung aus Österreich kommt zu dem Schluss, dass Kinder mit Fertiggerichten und Fast-Food ohne weiteres über 6 Gramm Transfette pro Tag einnehmen, also mehr als das Doppelte des obersten Grenzwertes für Erwachsene. Stichproben in 20 Ländern zeigen zudem, dass Jugendliche in Fastfood-Restaurants häufig einen Transfettanteil von über 10 Gramm pro Menü zu sich nehmen.
Ein Blick auf die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln lohnt sich also. Umso mehr, als es gesunde Alternativen gibt, beispielsweise Lebensmittel direkt ab (Bio-)Bauernhof oder Öle ohne Transfettsäuren.

• Petra Gutmann

Auch wenn der Wonneproppen noch skeptisch schaut: Die richtige Ernährung von klein auf stellt die Weichen für ein gesundes Erwachsenenleben.

A.Vogel-Tipp

A.Vogel Müesli zum Frühstück liefert alle Nährstoffe, die Kinder für die Leistungen des Tages brauchen. Das knusprige Müesli enthält **keinen Kristallzucker**, sondern die natürliche Süsse der mineralstoffreichen Tropenfrucht Durian. Die fruchtig-frische Note verdankt es Rosinen und Apfelstücken.


Wenn Kinder kein Gemüse essen

Lesen Sie auch: **«Wenn Kinder kein Gemüse essen»** in den «Gesundheits-Nachrichten» 5/2004 – seitenweise gute Tipps!
Auch im Internet unter: www.gesundheits-nachrichten.ch