

Abb. 1 Sowohl für das Kind als auch die Eltern ist eine Ernährungsumstellung eine große Herausforderung. Die Verlockungen lauern überall. Foto: © Fotolia/kirill_makarov



Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

Gesundes Essen, gesunde Zukunft

*Ernähren sich Kinder ungesund, sind Krankheiten vorprogrammiert.
Was Sie und die Eltern bei einer **ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG** beachten sollten*

Gudrun Nebel

SARAH MAG SÜSSES. Daher greift die 9-Jährige schon beim Samstagsfrühstück neben einem Brötchen mit Schmelzkäse zu einer Tasse Kakao, einem Glas Orangensaft und einem Becher Kirschgoghurt. Eineinhalb Stunden später isst sie beim Spielen mit Nachbarstochter Alina eine Hanuta. Eine weitere Stunde später, es ist 11 Uhr, liest sie in ihrem Kinderzimmer ein Pferdemagazin und halbiert dabei gedankenverloren eine 100-g-Tüte Gummibärchen. Die hat sie sich aus der Naschschublade im Wohnzimmer geholt. Das Mittagessen – Schweineschnitzel mit Salzkartoffeln und Ketchup – rundet Sarah mit einem Glas Limo und einem Vanillequark zum Nachtsch ab. Um 14 Uhr gehen sie und ihr Bruder Thorsten zum Eisladen um die Ecke. Sarah isst eine Kugel Schokoladen- und eine Kugel himmelblaues Schlumpfeis. Um 17.30 Uhr – es sind noch eineinhalb Stunden bis zum Abendbrot – bekommt sie schon Hunger und isst den

Rest der Gummibärchen. Eine Stunde nach dem Abendbrot, es gibt Grau- und Toastbrot mit Belag, teilen sich Sarah und Thorsten beim Fernsehen eine Tüte Chips.

Ungesunde Ernährung: Eher Regel als Ausnahme

Sarah ist kein Einzelfall. So wie sie ernähren sich heutzutage viele Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene zu fett- und zuckerhaltig. Darüber hinaus werden vielen Nahrungsmitteln Zusatzstoffe zugesetzt, sogenannte E-Nummern. Das soll die Produkte für den Verbraucher oder für die Herstellung „optimieren“. Sie sind dann zum Beispiel länger haltbar, sehen optisch ansprechender aus oder schmecken intensiver durch künstliche

Aromastoffe. Für E-Nummern gibt es Grenzwerte pro kg Körpergewicht. Doch auch innerhalb dieser Grenzwerte können sie für Kinder schon gesundheitsschädlich sein, besonders, wenn man sie dem jungen Organismus oft und in verschiedenen Nahrungsmitteln „versteckt“ zuführt.

Zucker: Das süße Gift

Die womöglich schädlichste Zutat auf unseren Speiseplänen ist jedoch Zucker. Kinder und Erwachsene konsumieren ihn heutzutage in Unmengen. 150 Gramm reinen Zucker täglich essen Deutsche im Durchschnitt. Je nach Alter sollten Kinder und Jugendliche jedoch nicht mehr als 20–40 Gramm Zucker zu sich nehmen. Eine flächendeckende Aufklärung darüber, wie schädlich er für die Gesundheit ist, scheint zu fehlen. Ganz im Gegenteil. Gerade unter Kindern und Jugendlichen grassieren wahnwitzige Mythen und Meinungen zu Zucker und Süßigkeiten. Umfragen der DGE bei der Altersgruppe 10–18 ergaben: 57% der Befragten glauben, dass Milkschokolade Aufbaustoffe enthält, für 45% ist Zucker Nervennahrung und 36% sind der Meinung, dass er das Wachstum fördert. Ein gefährlicher Trugschluss. Denn es ist erwiesen, dass ein erhöhter Zuckerkonsum im direkten Zusammenhang mit ADHS und ADS, Infektanfälligkeit, Diabetes mellitus Typ II, Adipositas, körperlicher Schwäche, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Verhaltensstörungen steht.

INFORMATION

Zucker macht bereits Säuglinge süchtig

Warum mögen Kinder und Erwachsene so gerne Süßes? Warum können so viele überhaupt nicht darauf verzichten? Das American College of Neuropsychopharmacology führte eine Studie durch, die eine Antwort auf all diese Fragen fand: Zucker löst im Gehirn die gleichen Reaktionen aus wie Morphine, Kokain und Nikotin. Um es anders auszudrücken: Zucker ist ein echtes Suchtmittel. Der innere Zwang, ihn zu essen, findet unterbewusst statt. Der Grundstein für die Zuckersucht wird bei Kindern bereits im Säuglingsalter gelegt. Gesüßte Tees und gesüßtes Gebäck trainieren den sich entwickelnden Geschmackssinn frühzeitig auf Zucker. Die Reizschwelle für das Schmecken von Süße wird erhöht. Die Folge: Bei Nahrungsmitteln, die nicht zuckersüß sind, nehmen die Kinder die Süße nicht mehr wahr und verlangen nach süßeren Lebensmitteln.

Den Geschmackssinn umerziehen

Die gute Nachricht: Man kann den Geschmackssinn mit einigen Tricks wieder umerziehen. Dazu reduziert man schrittweise und in einzelnen Mahlzeiten die Süße. Statt fertiger Fruchtjoghurt gibt es dann zum Beispiel Naturjoghurt mit reifen Früchten und etwas Honig. Oder man taucht süßes Obst wie Trauben, Mandarinen und Datteln in geschmolzene Zartbitterschokolade, statt Milkschokolade zu servieren. Mit der Zeit ändert sich der Geschmackssinn, und das Kind empfindet die früher so geliebte Süße als viel zu süß. Die Umstellungsphase ist individuell lang. Sie kann von 6 Wochen bis zu einem halben Jahr dauern.

KURZ GEFASST

- 1 Auch Kinder und Jugendliche erkranken zunehmend an Zivilisationskrankheiten. Eine Schlüsselrolle spielt die oft zu zucker- und fettreiche Ernährung.
- 2 Das Ernährungsprotokoll hält fest, wie das Kind sich ernährt und wie es auf einzelne Mahlzeiten oder Nahrungsmittel physisch und psychisch reagiert.
- 3 Als wichtige Maßnahme der Ernährungsumstellung müssen Kinder lernen, natürliche Süße wieder zu schmecken und Zuckersüße nicht mehr als schmackhaft zu empfinden.

Folgen ungesunder Ernährung

Als Folge der ungesunden Ernährung sind Zivilisationskrankheiten auch bei Kindern und Jugendlichen auf dem Vormarsch, zum Beispiel Übergewicht, Allergien, aber auch Rheuma oder Diabetes mellitus Typ II. Brechen diese Erkrankungen in jungen Jahren aus, wird gerne die genetische Veranlagung verantwortlich gemacht. Und gegen diese könne man ja bekanntlich nichts tun. Gegen die genetische Veranlagung womöglich nicht. Doch eine gesunde Ernährungsumstellung kann in vielen Fällen Symptome minimieren oder sogar vollständig beseitigen. Einige Krankheiten kann man mit einer gezielten Ernährungsumstellung sogar gänzlich heilen.

Ein weiteres Problem der ungesunden und einseitigen Ernährung ist ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Er zeigt sich bei Kindern durch typische Symptome wie:

- Muskelabbau
- geschwächtes Abwehrsystem, Infektanfälligkeit
- Hautblässe und Hautstörungen
- aufgesprungene Lippen
- eingerissene oder entzündete Mundwinkel
- Zahnfleischbluten
- Appetitlosigkeit
- Knochen- und Knorpelveränderungen

Auch hier kommt als Basisbehandlung in jedem Fall eine Ernährungsumstellung infrage. Sie hilft, den Körper mit ausreichend Mikronährstoffen zu versorgen und gleicht etwaige Defizite aus.

Die Ernährungsumstellung

Je konsequenter man eine Ernährungsumstellung durchführt, umso rascher lassen sich Nährstoffdefizite ausgleichen und weitere Therapieerfolge erzielen. Eventuell sind weitere Maßnahmen wie Bewegungseinheiten oder homöopathische Mittel notwendig.

Merke: Schon einmalige oder wiederkehrende Ernährungsaustrichter können bereits gelinderte Symptome wieder verschlimmern oder auch neue Störungen hervorrufen.

TABELLE 1

BMI-Werte für Kinder (kg/m²)

Alter (Jahre)	Untergewicht		Normalgewicht		Übergewicht		Adipositas	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich
6	12,4	12,5	15,4	15,5	18,0	17,9	19,7	19,4
8	13,2	14,2	16,0	16,0	19,3	19,0	21,5	21,1
10	14,2	14,6	16,9	16,9	20,8	20,6	23,5	23,4
12	16,0	14,8	18,2	18,0	22,5	22,2	25,5	25,4
14	17,0	16,7	19,6	19,3	24,0	23,7	27,0	27,0
16	17,8	18,3	20,6	20,5	24,9	24,9	27,7	28,0

Die Diagnostik

Um eine effektive und individuell angepasste Ernährungsumstellung durchzuführen und die Eltern sowie das Kind optimal zu beraten, benötigt man einige Diagnosewerte. Das sind in erster Linie der Body-Mass-Index (BMI), Blutdruck- und Blutzuckerwerte. Je weiter sich die Werte von den Richtwerten (s. Tabellen 1, 2 und 3) entfernt haben, umso konsequenter sollte die Ernährungsumstellung sein. Sie sollte auch dann erfolgen, wenn nur ein Parameter nicht dem Sollwert entspricht.

Das Ernährungsprotokoll

Am Anfang jeder Ernährungsumstellung steht das Ernährungsprotokoll (Beispiel: s. Tabelle 4, S. 59). Im Idealfall sollten Eltern und Kind es zusammen schreiben. Dabei erfasst man in der Regel für eine Woche jede Mahlzeit, egal ob fest oder flüssig. Bei Schul- und Kindergartenkindern macht es Sinn, eine Schul- oder Kindergartenwoche sowie ein Wochenende zu protokollieren. Denn das ist die häufigste Ausgangssituation für das Kind.

Der Behandelnde sichtet das Ernährungsprotokoll und kann dann Folgendes erkennen:

- Häufigkeit der Mahlzeiten und Mengen der Nahrungsmittel
- Aufnahme von Makro- und Mikronährstoffen
- Symptome als direkte Reaktion auf bestimmte Nahrungsmittel

Was darf das Kind (nicht) essen?

Auch für Kinder gilt: Grundsätzlich wird bei einer Ernährungsumstellung nichts gegessen, was nicht schmeckt. Manchmal muss man dem Geschmackssinn aber auf die Sprünge helfen, ihn umerziehen (s. Kasten, S. 57). Das trifft zu, wenn das Kind zuvor sehr viel Zucker oder verarbeitete Nahrungsmittel mit Aromastoffen konsumiert hat. Aromastoffe sind in der Regel in Convenience-Produkten wie Tiefkühlkost, Konserven und Fast-food enthalten. Ähnlich wie Zucker machen Aromastoffe den Konsumenten süchtig.

TABELLE 2

Blutzuckerwerte für Kinder

Kontrolle	Sollwert
nüchtern	65–100 mg/dl
nach dem Essen	80–126 mg/dl
nachts	65–100 mg/dl
HbA _{1c}	<6,05

TABELLE 3

Blutdruckwerte für Kinder

Alter	Maximalwerte
3–5	107/68 mmHg
6–7	109/70 mmHg
8–10	112/72 mmHg
11–12	117/73 mmHg
13–14	124/76 mmHg
15–16	132/78 mmHg
17–18	138/80 mmHg

TABELLE 4
Ernährungsprotokoll von Sarah, 9 Jahre, 140 cm, 42 kg, BMI 21,42

Tag	Uhrzeit	Menge	Lebensmittel/Getränke	Wohlbefinden und körperliche Symptome
19.11.	8:30		1 Tasse Kakao warm, 1 Brötchen mit Schmelzkäse, 1 Becher Kirschjoghurt, 150 ml Orangensaft	etwas Magenzwicken
	10:00	1	Hanuta	gut
	11:00	50 g	Gummibärchen	gut, rote Flecken im Gesicht
	12:30		Schweineschnitzel gebraten, 3 Salzkartoffeln, Tomatensalat, 2 EL Ketchup, 1 Glas Limo, 1 Becher Vanillequark	etwas Magenzwicken
	14:30	2	Eiskugeln	Blähungen
	17:30	50 g	Gummibärchen	etwas Übelkeit
	19:00		1 Scheibe Graubrot mit Salami und Gurke, 1 Scheibe Toastbrot mit Käse, 1 Tomate	Magenzwicken, Übelkeit, Völlegefühl
	20:30	½	75 g-Tüte Chips	rote Flecken im Gesicht

Auf Zucker und verarbeitete Nahrungsmittel sollte man im Rahmen der Ernährungsumstellung also grundsätzlich verzichten. Doch nicht nur Zucker und verarbeitete Nahrungsmittel stören bei einer Ernährungsumstellung. Es gibt auch andere Nahrungsmittel, die man in der ersten Zeit nicht konsumieren sollte. Denn oftmals verursachen sie Beschwerden im Verdauungstrakt wie Magenschmerzen, Übelkeit oder Blähungen. In der Regel sehen dann Kinder und Eltern fälschlicherweise die Ernährungsumstellung als Ursache der Beschwerden, was natürlich kontraproduktiv für die Therapie ist. Als Behandelnder können Sie diesem Trugschluss vorbeugen, indem Sie für die ersten 6 Wochen der Ernährungsumstellung folgende Nahrungsmittel vom Speiseplan Ihrer Patienten streichen:

- Kuhmilchprodukte
- Zitrusfrüchte
- Tomaten, Mais, Bohnen
- Soja- und Tofuprodukte
- Eier
- Hefe und Hefeextrakt
- Schokolade
- Säfte
- Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe
- jodiertes Salz, fluoridierte Nahrungsmittel

Gesunde, neutrale und ungesunde Nahrungsmittel

Gesunde Nahrungsmittel haben einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, und Enzymen. Bei einer Ernährungsumstellung sollten Kinder daher hauptsächlich gesunde Nah-

ahrungsmittel zu sich nehmen. Der Tagesanteil sollte mindestens 80% betragen. Ein Tipp: Je größer die Vielfalt der gesunden Lebensmittel, umso leichter fällt den Kindern die Umstellung.

Ungesunde Nahrungsmittel enthalten viel Zucker und minderwertige Fette. Das Kind sollte sie möglichst nicht mehr konsumieren.

Neutrale Nahrungsmittel sind keine Pflicht. Will das Kind sie zu sich nehmen, ist das selbstverständlich in Ordnung. Anders als gesunde Lebensmittel müssen sie aber nicht auf dem Ernährungsplan stehen. In der ersten Zeit ist – wie bereits erwähnt – auf Eier zu verzichten. Bei Joghurt und Quark sollte man stets zu Produkten mit einem natürlichen Fettgehalt greifen, denn fettarmen Milchprodukten wird meist Zucker zugesetzt.



Foto: © Fotolia/ra3rn

Nahrungsmittelliste

Gesunde Nahrungsmittel

- reifes Obst
- Salat, Kräuter
- Vollkornbrot
- Vollkornreis
- Vollkornnudeln
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln
- Gemüse
- Sprossen, Pilze
- native Pflanzenöle, Butter
- Honig

getrocknetes Obst

- Nüsse, Samen
- Wasser, Tee

Neutrale Nahrungsmittel

- Fleisch
- Fisch
- Käse
- Joghurt
- Quark
- Eier

Ungesunde Nahrungsmittel

- Wurst, Schinken, Salami
- Fertigprodukte
- Halbfertigprodukte
- Dosenware
- Fastfood
- Functional Food (Nahrungsmittel, die synthetisch mit Vitaminen und anderen Mikronährstoffen angereichert sind. Auf diese synthetischen Substanzen reagieren viele Kinder wie auf E-Nummern.)

- Schmelz- und Scheiblettenkäse
- Magerquark
- fettarmer Joghurt
- Auszugsmehlprodukte
- Süßwaren, Schokolade, Kuchen, Kekse, Knabbereien
- gesüßte Getränke, Milch, fertige Frucht- und Gemüsesäfte

Die ganze Familie macht mit

Die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist: Die gesamte Familie stellt ihre Ernährung um. Es ist eben nicht damit getan, dass die Eltern sagen, es müsse Salat und Gemüse gegessen werden, und sowohl sie selbst als auch die Geschwister konsumieren weiterhin vor allem Ungesundes oder Neutrales. Die gesamte Familie sollte an einem Strang ziehen. Die Vorbildfunktion von Eltern und älteren Geschwistern ist für das betroffene Kind sehr groß. Die größte Unterstützung erfährt es durch regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten.

So könnte ein Tagesplan in der Ernährungsumstellung für die ganze Familie aussehen:

- morgens: Kräutertee, Vollkornbrötchen mit Butter und Honig oder selbstgemachter gesunder Schokocreme (Rezept, s.S.61)
- vormittags: Obst, Mandeln, Vollkornbrot mit Möhren-Paprika-Aufstrich (Rezept, s.S.61)
- mittags: Frischkostsalat, dann gesunde Pommes mit Ketchup (Rezept, s.S.61) oder Vollkornbrot mit Möhren-Paprika-Aufstrich
- nachmittags: Obst, Nüsse und Sonnenblumenkerne, Hirsebusserl (Rezept, s.S.61)
- abends: Frischkost wie Gurke, Tomate und Radieschen, dann Vollkornbrot mit Aufstrich oder gesunde Pommes mit Ketchup
- zusätzlich Wasser oder Kräuter- und Früchtetee über den Tag verteilt trinken (Erwachsene 2l, Kinder dem Alter entsprechend 0,5–1,5l)

Beratung der Eltern

Wenn die gesamte Familie ihre Ernährung umstellt und regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten einnimmt, sind die Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Ernährungstherapie schon einmal erfüllt. Nun gilt es, den Eltern noch ein paar Regeln an die Hand zu geben (s.S.61). Konsequenterweise umgesetzt, motivieren sie das Kind nicht nur. Sie helfen ihm auch, nicht durch Süßigkeiten und ungesunde Snacks in Versuchung zu geraten.

Dieser Artikel ist online zu finden:

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0036-1597711>



HP Gudrun Nebel

Graseckstr. 28
82431 Kochel am See
E-Mail: praxis@gudrunnebel.de
Internet: www.gudrunnebel.de

Seit über 25 Jahren beschäftigt sich Gudrun Nebel mit Ernährung. Diese ist auch die Basistherapie in ihrer Vitalpraxis. Schwerpunkte sind Essstörungen, Frauenheilkunde und Anti-Aging. Gudrun Nebel ist Dozentin für Ernährung und Bach-Blüten.