

Wohlstandsprodukt dicke Kinder

Jedes sechste Kind in Deutschland mit Übergewicht



links

- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- Der Moby-Dick-Club

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat eine Studie über das Essverhalten von Kindern und Jugendlichen durchgeführt. Danach geben sie einen Großteil ihres Taschengeldes - bis zu 20 Mark pro Woche - an Imbissständen oder bei Fast-Food-Ketten aus. Auch zu Hause ernähren sie sich immer häufiger von Tiefkühlkost und Fertiggerichten.

- Lesen Sie auch: "Essen mit Vernunft"
- Lesen Sie auch: "Abwechslungsreiches Essen macht dick"
- Lesen Sie auch: "Sich gesund essen"



Die Folge: Jedes sechste Kind ist in Deutschland zu dick, und immer häufiger werden bei Kinder schon "Wohlstandsleiden" wie zu hohe Cholesterinwerte oder zu hoher Blutdruck festgestellt. Pro Jahr entstehen in Deutschland Kosten in Höhe von 148 Milliarden Mark durch falsche Ernährung. Ernährungswissenschaftler fordern: der Staat müsse mehr in die Vorsorge investieren, damit Jugendliche lernen, wie man kocht und mit frischen Lebensmitteln umgeht.

- Lesen Sie auch: "Ess-Störungen"
- Lesen Sie auch: "Ohne Fleisch geht es auch"
- Lesen Sie auch: "Kampf dem Übergewicht"

Gegensteuern können neben den Elternhäusern vor allem die Schulen durch "gesunde" Schulküchen und "Ernährungskunde". In Sachsen finanziert das Agrarministerium ein Projekt zur Ernährungserziehung an Kinder-Tagesstätten und Grundschulen. 80 freiberufliche Beraterinnen sollen Vier- bis Zehnjährige in Kinderkochkursen und Projekttagen davon überzeugen, dass Obst, Gemüse und Vollkornbrot leckerer sind als Fritten und Burger.

- Lesen Sie auch: "Fasten für ein langes Leben"
- Lesen Sie auch: "Innere Uhr wird nicht durch Essensreize gestört"



Die Überzeugungskraft des guten Geschmacks reicht aber nicht weit, stellten die Ernährungswissenschaftler in ihrer Studie fest. Es ist nichts so "out" wie gesundes Essen. Das liegt vor allem daran, dass es keine Identifikationsfiguren gibt. Boris Becker beißt in keiner Werbung in einen Apfel. In der Lebensmittelwerbung zieht für Kinder und Jugendliche vor allem "Lifestyle", so die Studie, nicht aber das Gesundheitsargument.

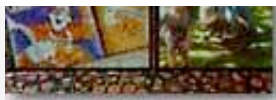
- Lesen Sie auch: "Abnehmen macht schlau"
- Lesen Sie auch: "Den Magen umprogrammieren"

Verbraucherministerin Renate Künast will das Ernährungsproblem jetzt systematisch angehen. Bis Anfang kommenden Jahres will sie mit den Kultusministerien, Kommunen und Wissenschaftlern ein Konzept erstellen, um in Schulen und Kindertagesstätten über gesundes Essen aufzuklären.

- Lesen Sie auch: "Leben Vegetarier gesünder?"
- Lesen Sie auch: "Fett weg"
- Lesen Sie auch: "Enzym für Gewichtszunahme"



Wer schon früh ungesunde Essgewohnheiten entwickelt, behält sie auch später bei. Aus 80 Prozent der dicken Kinder werden dicke Erwachsene. "Übergewicht kann ein Risiko für verschiedene Krankheiten sein wie Gelenkerkrankungen schon im Kindesalter oder Stoffwechselerkrankungen", schildert



Dr. Christiane Petersen. "Übergewichtige Kinder haben manchmal hohe Blutdruckwerte und sie tragen ein Risiko in sich, früher als andere an Kreislauferkrankungen zu erkranken oder früher einen Herzinfarkt zu bekommen."

bekommen."

- Lesen Sie auch: "Schlechtes Zeugnis für Lebensmittel-Multis"
- Lesen Sie auch: "Neue Fettart für Gewichts-Abnahme"

Im Klartext heißt das: Durch falsche Ernährung entstehen Kosten. Daher fordern Mediziner und Ernährungswissenschaftler den Staat auf, mehr in die Vorsorge zu investieren. Doch das ist keine leichte Aufgabe. Dass bei Kindern und Jugendlichen gesundes Essen schon längst "out" ist, wird von der Lebensmittel-Werbung noch unterstützt: Vermittelt werden oft falsche Botschaften. Ergebnis der Studie: Kids, die viel fernsehen, sind überzeugt, dass Lebensmittel aus der Werbung gut und gesund sind.

- Lesen Sie auch: "Der Vitaminkrieg"
- Lesen Sie auch: "Wieviel Vitamine braucht der Mensch?"
- Lesen Sie auch: "Bewegung macht Fettzellen träge"
- Lesen Sie auch: "Lakritze killt Körperfett"



"Denken Sie mal daran, dass die Schokolade früher mehrere Mark gekostet hat und heute für 50 Pfennig zu haben ist", so Dr. Petersen. "Ein Kind oder auch die Eltern können mit Leichtigkeit sich viel Süßigkeiten leisten, aber Obst und Gemüse ist bei uns relativ teuer. Dabei ist das das Gesundeste." Aus Sicht der Experten kann man den Verfall der Esskultur mit der richtigen Ernährungs-Erziehung aufhalten. Die Kinder-Tagestätten sind hierbei ein wichtiger Ansatzpunkt, denn dort verbringen die Kleinkinder bis zu sechs

Stunden täglich.

- Lesen Sie auch: "Zusatz-Ernährung für Sportler"
- Lesen Sie auch: "Süßes Geheimnis"

Das prägt ihr Essverhalten. In der Kindertagesstätte "Spatzentümpel" in Berlin läuft schon die Aufklärungsarbeit. Hier wird ökologisch gekocht, und die Kleinen dürfen sogar in der Küche mithelfen.

- Lesen Sie auch: "Gesund mit Hopfen und Malz"
- Lesen Sie auch: "Der Kampf gegen das Fett"
- Lesen Sie auch: "Knusprig, leicht und ungesund?"
- Lesen Sie auch: "Ökosiegel für den Verbraucher"



Den Erfolg schildert die Gesundheitstrainerin Ulrike Hohmut: "Kinder lassen sich auch gerne gewinnen für Themen um die Ernährung, weil Kinder generell gerne essen. Damit kann man sie wirklich gewinnen. Und es ist auch interessant, dass Kinder Gerichte, die sie selber zubereitet haben, bei denen sie wissen, was drin ist, auch gerne essen." Ein Projekt in Hamburg heißt "MobyDick". Hier sind übergewichtige Kinder unter sich. Doch das Abnehmen ist für sie gar nicht das oberste Ziel, sondern eine langfristige

Essensumstellung.

- Lesen Sie auch: "Novel Food"
- Lesen Sie auch: "Schokolade kann Allergie-Schock auslösen"

Hier lernen junge Menschen, wie man mit frischen Lebensmitteln umgeht. Obst, Gemüse und Vollkornprodukte werden neu entdeckt. Gemeinsam kochen und essen: das entwickelt ein gesundes Essverhalten. Leider steht diese Gemeinsamkeit fast nie auf der Tagesordnung in Schulen.

- Lesen Sie auch unsere Buchtipps zur Ernährung



Bei "MobyDick" wissen die Kinder inzwischen ganz genau, welche Nahrungsmittel gesund sind: "Vollkornbrot und Getreidebrot, Reis und noch anderes Brot und Brezeln sollte man sehr oft essen. Und Öle wie Öl, Butter und Margarine sollte man sehr wenig essen, weil es zu fett ist. Am liebsten esse ich Obst", meint der neun Jahre alte Sascha.

Bei der Ernährungserziehung brauchen Kinder aber die Hilfe ihrer Eltern. Nur Verbote nutzen hier wenig. Auch die Eltern müssen ihr Essverhalten ändern. Dann sind langfristige Erfolge sicher.