Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Beim Thema Ernährung sind viele Eltern verunsichert und stehen immer wieder vor unbeantworteten Fragen: Wie bringe ich mein Kind dazu, Gemüse zu essen? Ist mein Kind zu dick oder zu dünn? Bekommt es genügend Nährstoffe? Wie oft darf mein Kind Süßes essen? Und was tun mit schwierigen Essern? Die Ernährungsexpertin Sasha Walleczek erklärt, wie Eltern dafür sorgen, dass ihre Kinder das Richtige essen, und worauf sie achten müssen. Da die richtige Ernährung nicht nur eine Voraussetzung für die bestmögliche Entwicklung ist, sondern auch im Erwachsenenalter große Bedeutung hat, sollten Kinder so früh wie möglich an die Prinzipien gesunden Essens herangeführt werden, damit sie sie ein Leben lang mit Genuss beibehalten. Neben zahlreichen praxisnahen Tipps für den Alltag, die von 100 Testfamilien erprobt wurden, stellt Sasha Walleczek 40 Rezepte vor, die Kindern sicher schmecken.

Autorin

Sasha Walleczek ist diplomierte Ernährungstherapeutin. Ihre Ausbildung zum »Nutritional Therapist« hat sie am renommierten *Institute for Optimum Nutrition* in London absolviert, an dem sie auch unterrichtete. Sie moderiert die erfolgreichen Sendungen »Du bist, was du isst« und »Österreich isst besser« im österreichischen Fernsehen (ATV), hat ein Institut für Ernährungsberatung in Wien und hält Vorträge, Seminare und Workshops.

www.walleczek.at

Von Sasha Walleczek außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Die Walleczek-Methode (16987)
Die Walleczek-Methode – Das Kochbuch (17082)

Sasha Walleczek

Die Walleczek-Methode *für Ihr Kind*

Richtig essen leicht gemacht

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

FSC
www.fsc.org
MIX
Aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C005833

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Profibulk von Sappi liefert Igepa, Garching.

1. Auflage
Vollständige Taschenbuchausgabe April 2011
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2009 Verlag Carl Ueberreuter, Wien
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagfoto: Julia Grandegger, www.happy-days-production.com
Fotos/Innenteil: Julia Grandegger, www.happy-days-production.com
Satz: Barbara Rabus
Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna a. s., Český Těšín
KW · Herstellung: IH
Printed in the Czech Republic
ISBN 978-3-442-17222-1

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Einleitung 10

Normale Kinderernährung – Ist sie wirklich so schlimm? 13

Brauchen Kinder eine spezielle Ernährung? 14

Brauchen Kinder spezielle Produkte, oder ist es sinnvoll, wenn sie diese essen? 15

Was ist ein ungesundes Nahrungsmittel? 18

Macht Ernährung wirklich so einen Unterschied? Warum ist Ernährung so wichtig für mein Kind? 21

Welche Nachteile haben Kakao, Fischstäbchen und Co.? 24

Ist Junkfood wirklich so schlimm, wenn sich mein Kind ausreichend bewegt? 31

Sind zuckerfreie Produkte besser? 33

Warum ist Zucker so schlimm? 33

Was sollen Kinder essen? Grundlagen 37

Wenn Kinderprodukte nichts für Kinder sind, was sollten Ihre Kinder dann idealerweise essen? 38

Wie sieht eine richtige Mahlzeit aus? 38
Was sind gutes Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate für mein Kind? 43
Braucht der Körper Süßes? 56
Werden Kinder mit einer Vorliebe für Süßes geboren? 58
Wie oft soll/darf mein Kind Süßes essen? 59
Was sind gesunde Nachspeisen? 62
Trinkt mein Kind zu wenig? Was soll mein Kind trinken? 64

Was sollen Kinder essen? Fragen 71
Was ist ein »normaler Esser«? 72
Wie oft soll mein Kind essen? 74
Isst mein Kind zu wenig? 75
Brauchen Kinder mehr Vitamine als Erwachsene? Was fehlt Ihrem Kind? 76
Braucht mein Kind Vitamintabletten? 77
Wie viel soll sich mein Kind bewegen? 78
Dürfen oder sollen Kinder Vegetarier sein? 79
Ist »bio« wichtig? 83

So geht man's an 87
Wie stellen Sie sicher, dass Ihr Kind von allen wichtigen Nährstoffen ausreichend bekommt? 88
Wie wichtig sind Rituale und Genuss? 101

Was aber, wenn … ? Probleme 105

Woher kommt der »schwierige Esser«? 106

Mein Kind isst nicht gerne und hat wenig Hunger – warum? 114

Was tue ich, wenn mein Kind ein »schwieriger Esser« ist? 117

Was tue ich, wenn mein Kind kein Gemüse oder Obst isst? 120

Wie kann ich mein Kind dazu bringen, Obst statt Süßigkeiten zu essen? 130

Was mache ich mit einem Kind, das »süchtig« nach Süßigkeiten ist? 131

Soll ich gewisse Nahrungsmittel besser ganz verbieten? 134

Was mache ich, wenn mein Partner nicht mitmacht? 134

Außer Haus & außer Kontrolle 137

Mein Kind isst oft nicht zu Hause (Schule, Hort, Großeltern, Tagesmutter). Was kann ich da machen? 138

Wie gehe ich mit Großeltern um? 142

Wie gehe ich mit Kindergeburtstagen und anderen Festtagen um? 144
Wie gehe ich mit Quengeleien im Supermarkt um? 146

Zu dick, zu dünn, schwierig & allergisch 149
Ist mein Kind zu dick bzw. zu dünn? 150
Was mache ich, wenn mein Kind zu dünn ist? 151
Warum ist es wichtig, dass Kinder nicht zu dick sind? 152
Hilfe, mein Kind ist zu dick – soll ich es auf Diät setzen? 154
Was mache ich, wenn mein Kind nie satt wird und immer viel zu viel isst? 159
Kann es sein, dass mein Kind allergisch ist? 163
Wann kann eine Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz dahinterstecken? 165
Wie gehe ich mit Allergien/Unverträglichkeiten um? . . . 165
Schulische Probleme: Wie kann Ernährung helfen? 166
Verhaltensauffälligkeiten: Wie kann Ernährung helfen? 168

So könnte eine Woche bei Ihnen aussehen 171
Vorschlag 1 – für Ambitionierte, die viel Abwechslung mögen 172
Vorschlag 2 – weniger aufwendig und mit ein paar Tricks, um Zeit zu sparen 174

Rezepte 177

Frühstück 179

Mittag & Abend 195

Pausenbrote 231

Zwischenmahlzeit 245

Kinderfreundliche Rezepte
aus den ersten beiden Büchern 255

Danksagung 257

Sachregister 262

Rezeptregister 265

Zutatenregister 266

Einleitung

Wozu braucht man ein Buch über Kinderernährung? Sollte die Ernährung von Kindern nicht das Normalste und Natürlichste auf der Welt sein? Kinder sollten doch einfach »normal« essen können und damit alles bekommen, was sie brauchen, um sich gesund zu entwickeln, oder nicht?

Sollte man meinen. Aber in meiner Praxis erlebe ich oft völlig verunsicherte Eltern, die sich Sorgen machen, ob ihr Kind ausreichend Nährstoffe bekommt. Die Werbung für Kinderlebensmittel gaukelt uns die Notwendigkeit von »spezieller Kinderernährung« vor, aber gleichzeitig wird Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen langsam zur Epidemie. Irgendetwas läuft derzeit hier völlig aus dem Ruder.

Dabei ist essen ganz einfach. Essen und alles, was damit zusammenhängt, hat aber heutzutage meiner Meinung nach eine überproportionale Bedeutung gewonnen: Wir sind »brav« oder »sündigen«, wir »belohnen« uns mit einem Eis, wer den Brokkoli brav aufisst, darf auch Nachspeise essen. Wir kaufen Produkte mit speziellen Eigenschaften, die unsere Alterung aufheben, unsere guten Darmbakterien füttern oder die Denkleistung unseres Gehirns optimieren sollen.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich bin Ernährungstherapeutin und weiß um die unglaublich positiven Effekte, die richtige Ernährung für uns haben kann. Aber gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass diese Flut an Detailinformation dem durchschnittlichen Konsumenten nicht hilft, sondern ihn überfordert und verunsichert. Und wenn es um unsere Kinder geht, wollen wir es eben besonders gut machen und sind dann besonders verunsichert.

Dieses Buch soll Ihnen die Grundlagen vermitteln und soll Ihnen zeigen, worauf Sie getrost verzichten können. Außerdem soll es Tipps und Tricks liefern, wie man auch ein Nein-Sager-Kind zu den »guten Dingen« überredet.

Die Rezepte und Tipps in diesem Buch wurden von fast 100 Familien (mit insgesamt knapp 200 Kindern) getestet – ihre Kommentare finden Sie verteilt im Text. Die Namen aller Kinder, die mir beim Testen geholfen haben, finden Sie in der Danksagung auf Seite 260f.

Nachdem ich von Eltern immer mit Fragen überhäuft werde, ist dieses Buch nach Fragen und Antworten aufgebaut. Suchen Sie sich einfach die aus, die Sie interessieren. Natürlich können Sie das Buch auch von vorne nach hinten lesen. Egal, wie Sie es angehen: Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß dabei. Nicht vergessen: Essen muss vor allem eines – schmecken!

Normale Kinder-ernährung

Ist sie wirklich so schlimm?

Brauchen Kinder eine spezielle Ernährung?

Die kurze Antwort: Eigentlich nein, aber meistens leider doch. Allerdings nicht die, die Sie jetzt meinen.

Historisch gesehen haben Kinder, sobald sie feste Nahrung zu sich nehmen konnten, das Gleiche gegessen wie der Rest der Familie, nur eben zerkleinert und manchmal nicht so stark gewürzt. So haben sie schnell das Ernährungsverhalten, den Geschmack und die Traditionen der Familie gelernt. Erst in den letzten Jahrzehnten hat sich der Trend zur speziellen, von den Erwachsenen völlig getrennten Kinderernährung entwickelt. Ich bin der Meinung, dass dieser Trend nicht nur unnötig, sondern völlig falsch und gefährlich sein kann. Denn wann sollen unsere Kinder denn den Geschmack, die richtige Ernährung erlernen, wenn wir sie getrennt von uns »abfüttern« und ihnen eigens für sie entwickelte Produkte geben, die wenig bis gar nichts mit dem zu tun haben, was sie später essen sollten?

Heute bekommen Kinder Mahlzeiten und Nahrungsmittel, die lustige Namen tragen, bunt eingefärbt und »kindergerecht« dekoriert sind. Warum eigentlich? Natürlich sprechen Farben, Comicfiguren und lustige Namen Kinder allgemein an. Aber muss Essen »lustig« sein? Warum müssen Kinder in jeder Lebenslage »unterhalten« werden? Wäre es nicht viel schöner, wenn wir sie dazu erziehen könnten, frisch gekochtes Essen im Kreise der Familie zu genießen, ohne dass darüber hinaus »Essen als Entertainment« aufgeführt werden muss? Auf die Gefahr hin, dass Sie jetzt schwer entrüstet dieses Buch zur Seite legen: Wäre es Ihnen nicht lieber, Ihr Kind würde sagen »hmmm, Brokkoli« als »hmmm, Hotzenplotzbäumchen mit Knusperzusatz«?

Als ich klein war, hat es immer geheißen: »Mit Essen spielt man nicht.« Essen ist etwas Sinnliches, Soziales, Familiäres. Es hat viel

mit Genuss und Traditionen zu tun und nicht nur damit, die richtigen Nährstoffe in den richtigen Verhältnissen zu sich zu nehmen. Ich finde, wenn wir unseren Kindern beibringen wollen, einfaches, gutes Essen zu genießen, dann hat die »Show« (die Essen eigentlich zum Spiel degradiert) dabei nichts mehr verloren. Das heißt nicht, dass das Auge nicht mitisst und man eine Mahlzeit nicht schön anrichten soll. Das heißt für mich nur, dass Kinder nicht mit Farben, Clowngesichtern und lustigen Namen »ausgetrickst« werden müssen oder sollen, um etwas zu essen. Essen macht Spaß und schmeckt – und das sollten Sie auch Ihren Kindern beibringen. Aber dafür müssen Kinder nicht hinters Licht geführt werden.

Brauchen Kinder spezielle Produkte, oder ist es sinnvoll, wenn sie diese essen?

Ich habe eine Überraschung für Sie: Für Kinderlebensmittel gibt es weder in Österreich noch in der EU irgendwelche speziellen Vorgaben (mit Ausnahme für Säuglings- und Kleinkindnahrung). Sie unterliegen einfach, wie alle anderen Lebensmittel, der Le-

bensmittelverordnung und müssen keine besonderen Kriterien erfüllen. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund hat Kriterien für Kinderlebensmittel erarbeitet:

- Bezeichnung Kind/er oder Ähnliches
- Attraktive Aufmachung (z. B. Comicfiguren, Beigaben wie Aufkleber etc.)
- Kindgerechte Portionierung
- Spezielle Formung der Lebensmittel oder deren Verpackung (z. B. als Tier oder Comicfigur)
- Direkt an Kinder gerichtete Werbung

Äh, Moment, und wo steht, ob es gesund sein muss? Gute Frage! Muss es nämlich nicht. In einer Untersuchung waren zwei Drittel der getesteten Kinderprodukte entweder zu süß, zu fett oder gleichzeitig zu fett *und* zu süß – allerdings nur verglichen mit Produkten für Erwachsene, was ja eigentlich noch nichts darüber aussagt, wie sie idealerweise für Kinder sein sollten. Die meisten Kinderprodukte verdienen ihren Namen nur dadurch, dass das Marketing gezielt auf die leicht beeinflussbaren Gehirne unserer Kinder ausgerichtet ist, aber nicht, weil die Inhaltsstoffe für Kinder besonders gesund wären. Im Gegenteil. Spezielle Kinderjoghurts (mit »extra viel Kalzium« beworben) erhalten ihre Cremigkeit häufig dadurch, dass sie dreimal so fett wie herkömmliche Produkte sind, was für Kinder genauso ungesund ist wie für uns Erwachsene. Oft sind diese Produkte zusätzlich auch noch wesentlich teurer als das vergleichbare »Erwachsenen«-Produkt. Um es einmal zynisch zu sagen: So viel bunt bedruckte Verpackung und teure Werbung muss ja schließlich auch irgendwie bezahlt werden.

Natürlich ist das nicht bei jedem Produkt so, aber Sie können das nur erkennen, wenn Sie sich das Etikett genau durchlesen, lei-

der aber nicht daran, dass es speziell für Kinder gemacht wurde. Die meisten dieser Kinderlebensmittel (auch die vermeintlich »gesunden« mit extra viel Milch oder extra Kalzium) sind als Süßigkeiten einzustufen und sollten damit nicht öfter auf dem Speiseplan stehen als Schokolade und Eiscreme. Auf dem Frühstückstisch haben sie nichts verloren und sind auch eine denkbar schlechte Zwischenmahlzeit. Sollten Sie diese Produkte daher besser ganz streichen? Nein, denn Verbotenes ist für Kinder besonders anziehend, und der ungeheure Druck der Werbung für diese Produkte lässt sie für Kinder zusätzlich besonders attraktiv erscheinen. Aber sie zählen mit ganz wenigen Ausnahmen eindeutig zu den Süßigkeiten.

Kindergerechte Werbung

Die Werbung soll nicht nur Ihre Kinder dazu bewegen, so lange zu quengeln, bis sie das Produkt bekommen, sie soll auch die Eltern davon überzeugen, dem Kind mit dem Kauf etwas Gutes zu tun. Dabei werden Bilder verwendet, auf die Sie mehr oder weniger bewusst reagieren: Die Extraportion Milch wird durch ein Glas frische Milch oder eine Kuh auf der Almwiese symbolisiert, was wir automatisch mit »gesund« in Verbindung bringen. Bei genauerem Hinsehen ist dann im Produkt vielleicht gar nicht so viel Milch (und oft nicht mal frische, sondern nur Milchpulver) enthalten, und das »viele Kalzium« ist weniger, als in einem kleinen Glas Milch wäre – das Kinderlebensmittel liefert dafür wesentlich mehr Fett und Zucker. Selbstverständlich müssen die Inhaltsstoffe, die auf der Verpackung angepriesen werden, auch darin enthalten sein, aber wie viel »extra viel« ist, ist nirgends festgelegt, und oft halten die Mengen nicht dem Vergleich mit dem unverarbeiteten Lebensmittel stand.

Klären Sie Ihr Kind auf!
Erklären Sie Ihren Kindern, wie die Werbung versucht, sie zu manipulieren, und ihnen vorgaukeln will, dass ein kleines Geschenk »gratis« dabei ist, dass aber die bunte Verpackung, die Aufkleber und die Werbung natürlich bezahlt werden müssen. Wenn das Produkt billig ist, bleibt dann für Qualität vielleicht gar nicht mehr so viel Geld übrig. Geschmackstests haben übrigens ergeben, dass Kinder, die ein Produkt aus der Werbung kennen, ein minderes Produkt in der bunten Verpackung als geschmacklich besser einstufen als ein besseres Produkt in einer neutralen Verpackung. Der Effekt war umso dramatischer bei den Kindern, in deren Kinderzimmer ein Fernseher stand.

Sollte man eher Kinderprodukte, z. B. Süßigkeiten, mit zugesetzten Vitaminen und Mineralien kaufen?

Die kurze Antwort: Nein. Die Hersteller wissen, dass Eltern eher dazu neigen, Süßigkeiten, Limonaden, Cerealien u. Ä. zu kaufen, wenn mit zugesetzten Vitaminen und Mineralien geworben wird. Aber das macht ein grundsätzlich ungesundes Produkt nicht gesund. Auch wenn Vitamine zugesetzt wurden, stecken diese Produkte immer noch voller Zucker und Fett.

Was ist ein ungesundes Nahrungsmittel?

Es gibt Ernährungswissenschaftler, die behaupten, dass es überhaupt kein einziges ungesundes Lebensmittel gibt, nur eine ungesunde Ernährung. Mit anderen Worten: Sie sind selber schuld,

wenn Sie von den Dingen, die »nicht ungesund sind«, zu viel essen. Das ist übrigens die gängige Meinung der Ernährungswissenschaft heute. Aber: Verwirrt Sie das auch so wie mich? Wieso ist ein Lebensmittel nicht »ungesund«, wenn es schädlich ist, dass ich zu viel davon esse? Und vor allem: Wann ist es zu viel? Nach dem Motto »Die Dosis macht das Gift« kann man natürlich von jedem Nahrungsmittel zu viel essen und sich damit Schaden zufügen. Sie können sich auch umbringen, indem Sie zu viel Wasser trinken – wenn Sie jetzt auf einmal 20 Liter Wasser trinken würden, sterben Sie, und kein Arzt kann Ihnen mehr helfen. Aber macht die Argumentation, dass auch sehr gute Lebensmittel, wenn man zu viel davon isst, schädlich werden können, die Limonaden, kommerziellen Frühstücksflocken, die Fischstäbchen und Joghurts mit Knusperzusatz automatisch gesund? Was ist überhaupt ein »gesundes« Nahrungsmittel, und wann ist etwas »ungesund«?

Ich bezeichne ein Lebensmittel als »gesund«, wenn es zu meinem Körper etwas »beiträgt«, also ihm etwas Gutes tut. Ein Stück Obst, ein Stück Vollkornbrot, ein Stück (Bio-)Fleisch oder ein knackiger Salat geben meinem Körper das, was er braucht, liefern Energie, Bausteine für meine Knochen, Muskeln, für Haut und Zähne, für mein Immunsystem. Wenn ein Lebensmittel »mehr kostet als liefert« und damit keinen Beitrag leistet, dass es meinem Körper nachher besser geht als vorher, dann bezeichne ich es als »ungesund«. Weißer Zucker ist praktisch chemisch rein und enthält überhaupt keine Vitamine und Mineralien mehr. Um daraus Energie zu machen, braucht der Körper Vitamine und Mineralien, die aber im reinen Zucker nicht mehr enthalten sind. Unser Körper ist unglaublich intelligent und »sparsam«, so kann er viele Vitamine für die Energieproduktion recyceln – trotzdem müssen sie regelmäßig ersetzt werden. Wir brauchen Vitamine und Mineralien aber auch als »Helfer« für Hunderte andere Vorgänge im Kör-

per. Einer Semmel wurden in der Herstellung die meisten Vitamine und Mineralien entzogen. Ist eine Semmel schädlich? Nein, natürlich nicht. Eine einzelne Semmel ist nicht schädlich – aber nach meiner Definition ungesund, denn sie liefert wesentlich weniger Vitamine und Mineralien, als sie könnte.

Wir wollen, dass unser »Konto« nach einer Mahlzeit im Plus ist, nach einer Semmel ist es aber im Minus. Bei einem Nahrungsmittel wie Cola, voll mit Zucker oder künstlichem Süßstoff und natürlichen oder künstlichen Aromastoffen, kommt dann auch noch ein anderer Aspekt dazu: Nicht nur, dass das Ausgangsprodukt absolut keinen Wert für unseren Körper hat, liefert es auch noch andere Stoffe (wie z. B. einige künstliche Süßstoffe oder Aromen), mit denen der Körper nichts anfangen kann, er muss entgiftet werden. Für die Entgiftung aber braucht unser Körper noch mehr Vitamine und Mineralstoffe, unser »Konto« gerät also noch mehr ins Minus.

Da Kinder im Wachsen sind, ist es besonders wichtig, dass sie viele Nahrungsmittel essen, die ihr »Konto« im »Plus« lassen, denn diese Nahrungsmittel sind die Bausteine für ihren Körper, und damit wird die Grundlage für die Gesundheit als Erwachsene gelegt. So weiß man inzwischen zum Beispiel, dass die Knochendichte, die man sich als Teenager aufbaut (übrigens durch die richtige Ernährung und ausreichend Bewegung), entscheidend ist für das Osteoporose-Risiko als Erwachsener. Was man in der Jugend nicht aufbaut, kann man später kaum mehr nachholen.

Deswegen: Nein, Kinder brauchen keine spezielle Ernährung, wenn die Ernährung der Erwachsenen, die mit ihnen leben, das Bankkonto vorwiegend im Plus hält. Leider ist aber die Ernährung der meisten Erwachsenen inzwischen nicht einmal gut genug, um den ausgewachsenen Körper optimal gesund zu erhalten, geschweige denn um einem Kind die Grundlagen für die spätere Ge-

sundheit zu liefern. Also: Wenn Sie so essen wie die meisten, dann braucht Ihr Kind »spezielle« Ernährung. Und Sie als Eltern übrigens auch.

Macht Ernährung wirklich so einen Unterschied? Warum ist Ernährung so wichtig für mein Kind?

Unsere Ernährung hat sich in den letzten 30 Jahren mehr verändert als in den 10 000 Jahren davor und die Ernährung unserer Kinder noch viel stärker. So ist es jetzt nicht mehr unüblich, dass Kinder zu den meisten Mahlzeiten etwas anderes essen als Erwachsene – und meistens nicht die gesündere, sondern eher die ungesündere Variante. Kinder bekommen in der Früh oft stark gesüßte Frühstücksflocken zu essen, meist mit Schokolade oder Aromen versetzt. Dazu Kakao, zum Pausenbrot nicht selten süße Riegel, und mittags und abends stehen zumindest einige Male pro Woche Fischstäbchen, Pizza oder Nudeln auf dem Programm. Verstehen Sie mich nicht falsch: Pizza und Pasta sind nicht grundsätzlich ungesund, aber die Ernährung in vielen Familien ist sehr, sehr einseitig. Dazu gibt es am Nachmittag oft eine kleine Süßigkeit

und – weil man befürchtet, dass das Kind sonst zu wenig trinkt – süße (Frucht-)Säfte.

Gleichzeitig gibt es auch andere, erschreckende Entwicklungen: Altersdiabetes wird inzwischen nurmehr »Diabetes Typ II« genannt, weil immer häufiger auch Kinder und Teenager diese Krankheit bekommen. Die Diagnose von Verhaltensauffälligkeiten nimmt dramatisch zu, und immer mehr Kinder und Jugendliche nehmen tagtäglich Psychopharmaka, um in Schule und Sozialleben annähernd normal funktionieren zu können. Es gibt Experten, die davor warnen, dass die jetzt heranwachsende Generation die erste sein könnte, die vor ihren Eltern stirbt, weil Übergewicht und die damit einhergehenden Komplikationen zu einem immer größeren Problem werden. Bei Diabetes und Übergewicht, aber auch bei Verhaltensauffälligkeiten wie ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit- und Hyperaktivitäts-Syndrom) kann die Ernährung eine entscheidende Rolle spielen. Aber selbst wenn Ihre Kinder zu Erwachsenen werden, die so »gesund« sind wie der heutige Durchschnittserwachsene, wünschen Sie Ihren Kindern eine rosigere Zukunft:

- Übergewicht ist nach dem Rauchen derzeit die zweithäufigste Todesursache (im Erwachsenenalter; Daten für USA).
- Jede zweite Frau und zwei von fünf Männern sterben an Herzinfarkt oder Hirnschlag.
- Jeder dritte Mensch stirbt an Krebs. Schätzungen zufolge wird Krebs die Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache Nr. 1 schon im nächsten Jahrzehnt überholen.

Bei all diesen Krankheiten geht man nach heutigem Wissensstand davon aus, dass Ernährung eine wesentliche Rolle in der Prävention spielen kann (bei Krebs in circa einem Drittel der Fälle). Wissenschaftler haben die Ernährung von über 120 000 Kranken-

schwestern mehr als 30 Jahre lang studiert und kamen zu dem Schluss, dass 80 Prozent aller Herzinfarkte und Hirnschläge, 90 Prozent der Diabetesfälle und mehr als 70 Prozent der Darmkrebsfälle hätten vermieden werden können, wenn alle einen »Niedrig-Risiko-Lebensstil« gehabt hätten: Das heißt, man sollte Nichtraucher sein, einen BMI unter 25 haben, 30 Minuten Bewegung pro Tag machen und wenig Transfette, mehr mehrfach ungesättigte als gesättigte Fette (enthalten z. B. in Fisch und Nüssen), zweimal pro Woche Fisch und ausreichend Folsäure (enthalten u. a. in grünem Blattgemüse) essen.

Kinder wachsen heute völlig anders heran als ihre Eltern oder Großeltern. Heute muss in den meisten Familien »Bewegung«, also der Besuch eines Spielplatzes oder Sport als Hobby gezielt eingeplant werden, weil Kinder nicht mehr automatisch nach der Schule den Großteil ihrer Zeit an der frischen Luft verbringen – die Lebensumstände gestatten es oft einfach nicht mehr. Kinder verbringen daher viel mehr Zeit im Haus, vor dem Fernseher oder vor dem Computer, und wir können derzeit nur vermuten, was das für ihre gesundheitliche Zukunft bedeutet.

Die Zellen Ihres Körpers werden laufend erneuert, man könnte sagen, ein Erwachsener bekommt alle sieben Jahre einen neuen Körper. Jede einzelne Zelle wird in dieser Zeit zur Gänze durch das

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Sasha Walleczek

Die Walleczek-Methode für Ihr Kind
Richtig essen leicht gemacht

Taschenbuch, Broschur, 272 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
70 farbige Abbildungen
ISBN: 978-3-442-17222-1

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2011

So macht Kindern gesunde Ernährung Spaß

Wenn es um das Thema Ernährung geht, stehen Eltern immer wieder vor unbeantworteten Fragen: Wie bringe ich mein Kind dazu, Gemüse zu essen? Ist mein Kind zu dick oder zu dünn? Und was tun mit schwierigen Essern? Die Ernährungsexpertin Sasha Walleczek erklärt, wie Eltern die Ernährung für ihre Kinder optimal zusammenstellen und worauf sie achten müssen. Neben zahlreichen praxisnahen und erprobten Tipps für den Alltag stellt sie 40 Rezepte vor, die Kindern sicher schmecken.

Der Titel im Katalog