

# Kinder & Ernährung: Was Hänschen nicht lernt...

- **Guter Geschmack wird in den ersten Lebensmonaten und -jahren geprägt und kann „anerzogen“ werden**
- **Kinder und Jugendliche sollten sich mindestens eine Stunde pro Tag bewegen**

Von **Barbara Rohrhofer**

Sechsjährige, die an Altersdiabetes leiden, und Zehnjährige, die beim Treppensteigen völlig außer Atem geraten – Beispiele wie diese sind auch in Österreich längst keine Ausnahme mehr. Jedes fünfte Kind ist übergewichtig. Adipositas in frühen Lebensjahren ist zu einer der größten gesundheitspolitischen Herausforderungen geworden.

„Ohne therapeutische und präventive Maßnahmen wird die Zahl der übergewichtigen Kinder weiter zunehmen“, warnt Kurt **Widhalm**, Präsident des Österreichischen Akademischen Instituts für Ernährungsmethodik. Dicke Kinder haben meist auch im Erwachsenenalter mit Übergewicht zu kämpfen. Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gelenkprobleme und Diskriminierung drohen laut dem gebürtigen Linzer Widhalm zu einem enormen Kostenfaktor für das Gesundheitswesen zu werden.

## Von Anfang an gut begleitet

„Wir sind bemüht, den Gesundheitszustand und die Gesundheitschancen für Kinder ab dem ersten Lebensjahr zu verbessern. Dafür haben wir in den vergangenen Jahren ein ganzes Bündel an Angeboten entwickelt. Vom Beginn der Schwangerschaft bis zum dritten Geburtstag bieten wir Kurse, Beratungen und umfassende Information an“, sagt Andrea Wesenauer, Direktorin der Gebietskrankenkasse Oberösterreich.

## Guter Geschmack ist erlernbar

Die Bereiche des kindlichen Gehirns, die für Geruchs- und Geschmackssinn zuständig sind, werden in den ersten Lebensmonaten und -jahren programmiert. Die kritische Phase beginnt, wenn Eltern vom Stillen und der ungesüßten Babynahrung auf „normale“ Ernährung umstellen.

Dann legt das Geschmackszentrum des Gehirns fest, was künftig als gut oder weniger gut empfunden wird.

## Gemeinsam statt einsam

Gemeinsames Essen von frischgekochten Speisen vermittelt Kindern Lust an gesunder Ernährung. Wichtig ist auch, dass in dieser Zeit der Fernseher ausbleibt und der Esstisch ein Ort zum Wohlfühlen und der „Familienkommunikation“ ist. Wenn Kinder früh in der Küche mithelfen dürfen, bekommen



Kindern gesunde Ernährung beizubringen, ist für manche Eltern nicht einfach. Foto: colourbox.de

„**Vom Beginn der Schwangerschaft bis zum dritten Geburtstag bieten wir Kurse, Beratungen und umfassende Information an.**“

■ **Andrea Wesenauer**, Direktorin der OÖ Gebietskrankenkasse



sie ein Gefühl fürs Kochen und für gesunde Ernährung.

## Immer aufessen? Nein danke!

Viele Eltern haben aus ihrer eigenen Kindheit ein lästiges Erbe mit ins Erwachsenenleben geschleppt, und dieses lautet: Immer alles aufessen, was auf dem Teller liegt. „Bitte Kinder nicht dazu zwingen, alles zu essen. Dadurch verlernen sie nämlich, auf ihr natürliches Sättigungsgefühl zu achten“, warnen Ernährungsexperten.

## Programm zum Dickwerden

Es ist alles so herrlich einfach geworden! Tiefkühlpizza in den Backofen, fertig ist das Mit-

tagessen. Viele Eltern „sparen“ sich durch vorgefertigte Industrienernährung das umständliche Kochen. Doch gerade in den industriell verarbeiteten Lebensmitteln stecken häufig viele künstliche Aromen, Geschmacksverstärker und nicht zuletzt jede Menge Kalorien. Wer mit vielen Fertigprodukten aufwächst, hat gute Chancen auf ein schweres Leben.

## 60 Minuten Bewegung täglich!

Experten empfehlen für Kinder und Jugendliche täglich mindestens 60 Minuten Bewegung. Denn auch Konzentration und schulische Leistungsfähigkeit werden durch körperliche Aktivität positiv beeinflusst. Dabei gilt: Je jünger die Kinder, desto mehr sollten sie in Bewegung sein. Die Kleinen dürfen dabei schwitzen.

## Bitte keine Energy-Drinks

Gleich vorweg: Energy-Drinks, Kaffee oder Cola sind wegen ihres hohen Zucker- und Koffeingehalts für Kinder und auch für Jugendliche definitiv nicht geeignet. Den Durst löschen am gesündesten: Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie stark gespritzte Fruchtsäfte.

**550 Familien** wurden hinsichtlich ihres Essverhaltens untersucht. Ergebnis: Der Obst- und Gemüsekonsum der Eltern hatte den stärksten Vorhersagewert für die Aufnahme dieser Lebensmittel durch das Kind. Daher empfehlen Wissenschaftler allen Müttern und Vätern, auch in puncto Ernährung ein positives Vorbild zu sein.

**20 %** der Kinder in Österreich sind übergewichtig. Diese Kinder tragen ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung chronischer Krankheiten wie Herzkrankungen und Diabetes.

**Pizza, Pommes, Burger:** Kinder, die nur ausgewählte Speisen essen, haben doppelt so oft psychische Probleme. So lautet das Ergebnis einer Studie von Forschern der Duke University in den USA. Je ausgeprägter die Einseitigkeit war, desto häufiger traten Depressionen und Angststörungen auf.

## »FIT-REZEPT

### Scharfes Kichererbsen-Curry

4 Portionen, pro Portion 154 kcal, 1,5 BE, 7 g Fett

**Zutaten:** 200 g Kichererbsen, 2 EL Butterschmalz, 1 Zwiebel, 1 EL Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote entkernt, ½ TL Kurkuma, 1 TL Koriander gemahlen, 6 getrocknete Curryblätter (Feinkosthandel), 1 TL Garam masala, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen, 2 große Tomaten gehäutet und grob gehackt, ½ Bund Petersilie fein geschnitten, Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:** Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Abseihen und in frischem Wasser ohne Salz 30 bis 40 Minuten fast gar kochen. In einem kleineren Topf den Gewürzsud vorbereiten. Gehackte Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili in Butterschmalz anschwitzen. Auf eine Seite des Topfes schieben. Nach einer Minute alle anderen Gewürze auf die andere Seite des Topfes geben und mitdünsten. Die Tomaten in die Gewürzmischung geben, umrühren, zehn Minuten köcheln lassen. Von den Kichererbsen so viel Kochwasser abgießen, dass sie noch halb bedeckt sind, nun den Tomaten-Gewürz-Sud dazugeben und zehn bis 15 Minuten ziehen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Servieren ein Drittel der Kichererbsen mit dem Stabmixer pürieren, mit Petersilie und Zitronensaft abschmecken und hinzufügen. Mit frischem Jasmin-Duftreis servieren.



Bitte zu Tisch!

Foto: Werner Harrer/OÖGKK

## »BEWEGUNG

### Stärkung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Heute werden die seitlichen Rumpfmuskeln trainiert. Schwimm-Ass Lisa Zaiser zeigt einen „Klassiker“ vor. Beide Beine werden in Seitenlage gehoben. Machen Sie diese Übung so lange, bis Sie den betroffenen Muskel spüren, dann noch zwei bis drei Wiederholungen dazu. Danach wechseln Sie die Seite.

Foto: Weilhöb

Josef Wiesauer, Sporttherapie Linz und Wels, hat die Übungen aufbereitet.



Diese Übung finden Sie als Video auf [nachrichten.at/fit](http://nachrichten.at/fit)

## »TIPP DES TAGES

### Viel Verschiedenes anbieten!

Übergewicht ist schon im Kindesalter häufig festzustellen: Laut Studien ist bereits jedes fünfte Kind in Österreich leider zu dick. Neben mangelnder Bewegung ist dies auch auf die Ernährung zurückzuführen: Denn vom ersten Tag unseres Lebens an lieben wir süße Nahrungsmittel. Die Vorliebe dafür ist evolutionär bedingt – schon im Mutterleib genießen wir den süßen Geschmack des Fruchtwassers. Und auch die Nahrung, die eine Mutter während einer Schwangerschaft zu sich nimmt, beeinflusst unsere Geschmackspräferenzen ein Leben lang. Will man seinem Kind also etwas Gutes tun, sollte man ihm über die Ernährung der Mutter so viele verschiedene Geschmacksrichtungen und Lebensmittel wie möglich anbieten. Das ist die beste Ausgangslage für das spätere Leben.

Tina Ornezeder, Content Manager & Editor bei Runtastic

Weitere Tipps zum Thema Ernährung gibt es auf dem Runtastic Blog [www.runtastic.com/blog](http://www.runtastic.com/blog).



# „Von Anfang an“ gesund und bewusst ins Leben starten

Die Gebietskrankenkasse kümmert sich seit vier Jahren intensiv darum, dass Oberösterreichs Kinder gesund aufwachsen können

Das Projekt „Von Anfang an!“ will Schwangere zu einem schlanken, gesunden Lebensstil animieren. „Je früher wir auf die Gesundheit unserer Jüngsten schauen, umso besser. Nur so können wir Krankheiten vermindern oder sogar verhindern, die beispielsweise durch falsche Ernährung oder Rauchen entstehen“, sagt Albert Maringer, Obmann der Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse (OÖGKK).

Damit Oberösterreichs Babys und Kinder gesünder ernährt werden, hat die Gebietskrankenkasse vor vier Jahren das Projekt „Von Anfang an“ gestartet. Jede werdende Mutter erhält gemeinsam mit dem Mutter-Kind-Pass von ihrem Gynäkologen eine Mappe. Darin sind ein Schwangerschaftstagebuch, ein Folder und Anmeldeformulare für diverse Workshops (zum Beispiel „Gesund essen von Anfang an“) enthalten. Begleitende Seminare sind bis zum dritten Le-

bensjahr des Kindes geplant. Ziel der Aktion: Die Ernährungssituation von Säuglingen und Kleinkindern soll verbessert werden. „Die Eltern sollen so geschult und informiert sein, dass sie selbst zu Experten in Sachen Babyernährung werden. Jede einzelne Allergie oder Adipositas-erkrankung, die so ver-

mieden werden kann, ist ein Erfolg. Unser Motto lautet: Vorbeugen ist besser als heilen“, sagt Andrea Wessner, Direktorin der OÖGKK.

#### Prägung im Bauch der Mama

Da die Geschmacksvorlieben von Kindern schon im Bauch der Mama geprägt werden, startet die Infor-

mationskampagne bereits vor der Geburt.

Weitere Angebote zur Gesundheitsförderung, die unter dem Titel „Von Anfang an“ laufen:

- Babys erstes Löffelchen
- Gesunde Zähne von Anfang an
- Rauchfrei von Anfang an
- Starke Eltern von Anfang an

Die Gebietskrankenkasse bietet dazu Workshops und Informationsmaterialien an. Mehr unter [www.oekk.at/vonanfangan](http://www.oekk.at/vonanfangan)

### IHR PLUS



**Runtastic Me:**  
kostenlos  
downloaden  
und mitmachen!

## Schritte-Wettkampf gewinnen!

**Runtastic Me:** Zählen Sie Ihre Schritte mit der Runtastic-Me-App und machen Sie mit beim „Wettkampf der Regionen“. Welche Region macht die meisten Schritte? Laden Sie die App „Runtastic Me“ auf Ihr Smartphone. Fügen Sie bei den Kontakten den „Mostdipf“ Ihrer Region (Linz, Wels, Steyr, Mühlviertel, Innviertel, Hausruckviertel, Traunviertel) als Freund hinzu – und schon zählen Ihre Schritte für Ihre Region dazu!

**Gewinnen:** Verlieren Sie Gewicht und gewinnen Sie mehr Lebensenergie – machen Sie mit, alleine oder mit einer Gruppe. Melden Sie sich an unter [fit@nachrichten.at](mailto:fit@nachrichten.at). Zu gewinnen gibt's 3x10.000 Euro.

