

RP
21/12

Kinderärzte geben Ernährungstipps



Gesunde **Ernährung** ist im Allgemeinen **fettarm**. Dahingehend sollten Mahlzeiten auch für **Kinder** und Jugendliche umgestellt werden. ARCHIVFOTO: FRANZ-HEINRICH BUSCH

(ri) In vielen Familien hat das neue Jahr mit guten Vorsätzen begonnen. Dazu gehört oft nicht nur für die Eltern, sondern auch für die Jugendlichen und Kinder der Vorsatz einer gesünderen Ernährung, die alles Nötige für die Entwicklung bereitstellt. Eine Ernährung, die dem Übergewicht vorbeugt und – falls erforderlich – ein solches abzubauen hilft.

Für jüngere Kinder sollte es drei bis vier Mahlzeiten täglich geben, für Jugendliche ab zwölf Jahren nur drei, so lautet die Empfehlung der Kinder- und Jugendärzte in Mönchengladbach. Damit Blutzucker- und Insulinspiegel nicht „Achterbahn“ fahren, so Ärztin Dr. Renate Harnacke, sollte vier bis fünf Stunden dazwischen weder gegessen noch andere Getränke außer Wasser oder ungesüßtem Tee zu sich genommen werden. Da die Verdauung im Mund beginnt und bei langsamem Essen selbst bei weniger Nahrung ein Sättigungsgefühl auftritt, empfehlen die Kinder- und Jugendärzte, jeden Bissen vor dem Schlucken ca. 20-mal zu kauen. Je zwei Gläser möglichst stillen oder nur mit wenig Kohlensäure versetzten Wassers vor und während des

Essens bewirken eine Magenfüllung, die hilft, weniger Kalorienhaltiges zu sich zu nehmen.

In der Nahrungszusammensetzung sei darauf zu achten, dass es zwei Milchportionen täglich gibt, entweder in Form von Milch oder Joghurt, zweimal wöchentlich Seefisch und etwa dreimal wöchentlich Fleisch. Dieses – ergänzt durch frisches Obst und Gemüse sowie möglichst vollwertige Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Vollkornreis, Vollkornnudeln oder Vollkornbrot – garantiere eine gesunde Ernährung. Diese helfe unter sehr sparsamer Verwendung von Raps- oder Olivenöl, Übergewicht vorzubeugen und sogar abzubauen.

Bei Bedarf Kur beantragen

Bei vorliegendem Übergewicht beraten und begleiten die niedergelassenen Kinder- und Jugendärzte nach vorheriger gründlicher Untersuchung gerne und leiten, falls erforderlich, weitere Maßnahmen ein. Hier sind zu nennen eine Ernährungs- und Bewegungsberatung, Hilfe zur Teilnahme an ambulanten, sogenannten Adipositasprogrammen oder gegebenenfalls das Einreichen einer Kur.