

Vollkornbrot und nur wenig Butter

Mönchengladbacher Kinderärzte warnen vor ungesunder Lebensweise

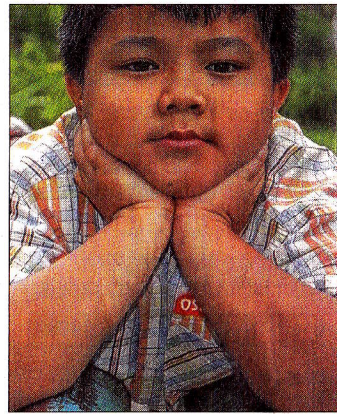
Extra Tipp 5/2/12

Mönchengladbach. Das neue Jahr beginnt für viele Familien mit guten Vorsätzen, zu denen oft auch das Thema des Körpergewichtes gehört. Da in Mönchengladbach zunehmend Kinder und Jugendliche übergewichtig sind, wird es immer wichtiger, Richtlinien an die Hand zu geben, die eine zu hohe Zunahme des Gewichtes bei Normalgewichtigen und eine Verminderung des Körpergewichtes bei zu schweren Kindern und Jugendlichen bewirken. Dabei ist selbstverständlich darauf zu achten, dass der Körper mit allem, was

er zum Wachsen und für eine Leistungsfähigkeit braucht, versorgt wird. Diese Richtlinien sind: Etwa ab Beginn des Schulalters sollte das Kind nur noch drei Mahlzeiten täglich bekommen. Dazwischen sollten fünf Stunden Nahrungspause liegen, in denen nur Wasser getrunken werden sollte. Die Hauptmenge der Kohlenhydrate wie Brot, Kartoffeln, Nudeln oder Reis sollen auf das Frühstück und Mittagessen verteilt werden, am Abend ist es empfehlenswert, allenfalls eine sehr geringe Menge an Kohlenhydraten zu

essen. So wird die Fettverbrennung nachts verbessert. Was die Nahrungszusammensetzung angeht, so gilt: An Fetten sollte gespart werden, zum Beispiel durch nur halbfette Milchprodukte, nur wenig, vorwiegend pflanzliches Öl mit ungesättigten Fettsäuren zum Braten oder Köchen, weitgehenden Verzicht auf Streichfette wie Butter oder Margarine, sowie durch den Verzicht auf fettige Süßigkeiten oder salzige Knabbereien. Statt Schokolade oder Plätzchen oder Kartoffelchips wären Gummibärchen, Reiscracker oder Salzstangen

vorzuziehen. Die Kohlenhydrate, die möglichst nur auf das Frühstück und Mittagessen verteilt werden sollten, sollten mehr als zur Hälfte vollwertig sein, das heißt Vollkornbrot, Kartoffeln, Vollkornnudeln oder Vollkornreis sind die zu bevorzugenden Produkte. Zum Trinken sollte möglichst nur Wasser gegeben werden. Wenn dann noch viel Bewegung im Alltag dazukommt, zum Beispiel durch Treppensteigen, zu Fuß oder per Fahrrad zur Schule, und dreimal wöchentlicher Sport außerhalb des Sportangebotes im Kinder-



Immer mehr Kinder sind zu dick. Vernünftige Mahlzeiten und Bewegung schaffen Abhilfe.

Foto: Bayu Harsa/Fotolia

garten oder in der Schule, dürfte Übergewicht mit all seinen unliebsamen Folgen kein Problem mehr sein.