

Stiftung
Warentest

test



Mit 170
einfachen
Rezepten

Dagmar von Cramm

Familie in Form

Schlank werden, schlank bleiben

Familie in Form

Schlank werden,
schlank bleiben

Dagmar von Cramm

Liebe Leserin, lieber Leser,



Dagmar von Cramm, Autorin

wenn Kinder schlank werden oder bleiben sollen, geht das nur mit den Eltern. Deshalb wendet sich „Familie in Form“ an Sie, gibt Ihnen Hilfestellung und versorgt Sie ganz praktisch mit Rezepten für den schlanken Familientisch. Gemeinsam gesund essen macht zudem gemeinsam schlank. Übergewicht wollen schließlich auch Eltern nicht.

Am Anfang verschaffen Sie sich Klarheit: Wie sieht es denn aus mit Essen und Trinken in Ihrer Familie? Woher kommen die Pfunde? Vier unterschiedliche Checks sollen Ihnen helfen, die kritischen Punkte zu erkennen. Dabei geht es um die Bereiche „Essen und Trinken“, „Einkaufen und Kochen“, „Bewegung und Freizeit“ und „Wohlfühlen und Entspannen“, die alle entscheidend Ihr Essverhalten und Körpergewicht beeinflussen. Denn Fettpölsterchen haben nicht nur mit Kalorien zu tun, sondern mit dem gesamten Lebensstil. Selbsterkenntnis ist zwar der erste Schritt zur Besserung, aber für den Weg selbst brauchen Sie Wissen und praktische Tipps. Daher folgen auf jeden Check kompakte Informationen zum Thema – nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen kurz und verständlich aufbereitet.

Im Anschluss an die Nachdenk- und Infophase geht's an den Speck: Legen Sie sich und Ihre Familie auf gemeinsame Ziele und Regeln fest – damit am Ende nicht alle Anstrengungen vergebens sind.

Bei der Umsetzung dieser Ziele im Alltag helfen Ihnen die Rezepte. Sie basieren auf dem aktuellen Wissensstand, nutzen einen Fatburning-

Effekt und machen gleichzeitig richtig satt. Sie berücksichtigen Vorlieben von Kindern, ohne langweilig zu sein. Sie bieten eine Menge Varianten, um auch individuelle Wünsche zu erfüllen. Und sie sind einfach und schnell zubereitet. Selbstverständlich versorgen sie Ihre Familie optimal mit allen wichtigen Nährstoffen. Die erste Hälfte der Rezepte ist der warmen, die zweite der kalten Jahreszeit gewidmet. Je nach Saison essen und leben wir ja anders – gerade mit Kindern.

Um Ihnen den Start zu erleichtern, haben wir Speisepläne für 4 Wochen pro Halbjahr zusammengestellt. So bekommen Sie ein Gefühl für Portionen, Mahlzeiten und Mengen. Danach können Sie entweder selbst einen Speiseplan entwickeln – eine Kopiervorlage finden Sie im Internet unter www.test.de/wochenplan – oder ganz spontan von Tag zu Tag Rezepte aussuchen. Ihre Art zu kochen wird sich ändern, Sie werden neue Kombinationen und Techniken kennen lernen und Ihre ganze Familie wird auf „Schmeckpedition“ gehen. Dieses Buch soll Sie auch weiter begleiten, wenn Sie Ihr Ziel längst erreicht haben. Es wird verhindern, dass Sie wieder in den alten Trott verfallen oder sich womöglich der Jo-Jo-Effekt einstellt.

Wir wünschen Ihnen nicht nur viel Freude beim Kochen und Essen, sondern auch neuen Schwung für Ihr gesamtes Familienleben. Genießen Sie es!

Ihre *Dagmar Frl. v. Cramm*

Inhalt

- 8 Sie sind der beste Coach Ihrer Familie
- 12 Test: Welcher Esstyp ist Ihre Familie?
- 14 Aus welchen Gründen nehmen wir zu?
- 17 Kalorie ist nicht gleich Kalorie
- 20 Was Kindern gut – und schlecht bekommt
- 23 Und wenn der Kühlschrank lockt?
- 26 Tipps für den Alltag
- 28 Test: Kühlschrank-Check
- 30 Gesunde Lebensmittel – worauf kommt es an?
- 32 Die schlanke Wahl
- 36 Einkaufen mit kühlem Kopf
- 38 Abnehmen beginnt in der Küche
- 44 Test: Activity-Check
- 46 Bringen Sie Bewegung ins Familienleben!
- 48 Was können Eltern tun?
- 52 Kalorienkiller Sport
- 54 Test: Frust-, Stress- oder Lustesser?
- 56 Macht Essen glücklich?
- 58 Wichtig: Ein positives Selbstwertgefühl
- 60 Was tue ich, wenn ...?
Noch mehr Praxis
- 62 Ein Familienpakt

Frühling, Sommer

- 66 Das macht jetzt besonders viel Spaß
- 68 Die dicksten Fallen und wie Sie sie umgehen können
- Rezepte
- 70 Frühstück
- 72 Brotaufstriche
- 74 Sandwiches
- 76 Salate
- 78 Extras
- 80 Suppen
- 82 Eintöpfe
- 84 Nudeln & Co.
- 88 Kartoffeln
- 92 Getreide
- 94 Aus dem Ofen
- 96 Pizza
- 100 Aus Wok und Pfanne
- 102 Hackfleisch
- 106 Fleisch
- 108 Hähnchen
- 114 Fisch
- 116 Vegetarisch
- 118 Süßes zum Sattessen
- 120 Grillen
- 122 Gebäck
- 124 Desserts

- 126 Wochenpläne

Herbst, Winter

- 136 Das macht jetzt besonders viel Spaß
- 138 Die dicksten Fallen und wie Sie sie umgehen können
- Rezepte
- 140 Frühstück
- 142 Brotaufstriche
- 144 Sandwiches
- 146 Wintersalate
- 148 Extras
- 150 Suppen
- 152 Eintöpfe
- 154 Nudeln & Co.
- 156 Lasagne
- 158 Kartoffeln
- 162 Getreide
- 164 Aus Wok und Pfanne
- 166 Aus dem Ofen
- 168 Quiche & Co.
- 170 Fleisch
- 172 Gulasch
- 174 Geflügel
- 176 Geschnetzeltes
- 178 Fisch
- 180 Vegetarisch
- 182 Süßes zum Sattessen
- 184 Festtagsbraten
- 186 Leichtes Weihnachtsgebäck
- 188 Desserts

- 190 Wochenpläne

Service

- 200 Body-Mass-Index (BMI)
- 202 Kalorientabelle
- 206 Wer braucht wie viele Kalorien?
- 206 Schnelle Küche: Welche Fertigprodukte eignen sich?
- 207 Rezepte zum Vorkochen und Einfrieren
- 208 Literaturtipps
- 209 Internetadressen
- 210 Programme
- 211 Ernährungsberatung
- 212 Lebensmittelglossar
- 215 Stichwortverzeichnis
- 216 Rezepte von A bis Z
- 222 Abkürzungsverzeichnis
- 222 Umrechnungstabelle (Backtemperaturen)
- 223 Impressum

Sie sind der beste Coach Ihrer Familie

In Ländern, in denen es reichlich zu essen gibt, werden die Menschen immer dicker. Über die Hälfte aller Frauen in Deutschland sind übergewichtig und etwa zwei Drittel aller Männer – so das Robert-Koch-Institut in einer Studie von 2008 bis 2011 zur Gesundheit Erwachsener. Bei den Kindern sieht es scheinbar besser aus: 8 bis 12 % der Einschulkinder sind übergewichtig, davon 3 bis 5 % viel zu dick laut DGE Ernährungsbericht 2012. Nicht so schlimm? Leider doch: Kilos haben die unangenehme Eigenschaft, sich mit steigendem Alter zu vermehren. Wogen die heutigen dicken Erwachsenen als Kinder seltener zu viel, so hat sich seit den 60er-Jahren das Übergewicht bei Kindern verdoppelt! Was geschieht mit pummeligen Kindern, wenn sie älter werden? Schreitet diese Entwicklung fort, dann rollt eine dicke Zukunft mit vielen gesundheitlichen Problemen auf uns zu.

Gegessen wird zu Hause

Fällt Ihnen auch auf, dass Sie in der Stadt oft essenden Menschen begegnen? Dass alle 50 Meter ein Schnellimbiss einladend duftet? Und trotzdem: Meistens essen wir zu Hause. Das ergab der Bericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) 2004: Durchschnittlich wird 125 Minuten pro Tag zu Hause gegessen – und nur 17 Minuten auswärts. Die Zeit fürs Essen zu Hause erhöhte sich in den letzten Jahren sogar, vor allem dann, wenn Kinder zu versorgen sind. Die erste Mahlzeit eines kleinen Menschen ist schließlich die Muttermilch. Und auch das erste Breichen, das erste Butterbrot, die ersten Nudeln bekommt er zu Hause. Mit anderen Worten: In der Familie lernen Kinder das Essen. Dabei entwickeln sie ihren Geschmackssinn, ihre Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen. Besser: sie werden entwickelt – und zwar

von den Eltern. Die Eltern wiederum werden von ihren Kindern „erzogen“: Feste Mahlzeiten werden wichtiger, als es sich lockere Singles jemals hätten träumen lassen. Aber eben auch Süßigkeiten und süße Getränke. Heftige Essstreiks des Nachwuchses können dafür sorgen, dass Vollkorn und Gemüse aus dem Speiseplan verschwinden oder sie können einen Pizza-Pommes-Hype auslösen! Ein Familienmitglied allein kann sein Essverhalten nicht ändern – gegessen und eingekauft wird immer im Verbund. Alleingänge sind von vorneherein zum Scheitern verurteilt. Das beschränkt sich nicht aufs Essen. Ob die Familie Sport treibt, wie lange der Fernseher läuft und ob es gemeinsame Spiele gibt, wie lange man schläft und wie Erholung aussieht – das alles liegt zu einem Großteil in den Händen der Eltern. Manchmal sind sie sich dessen gar nicht mehr bewusst und überlassen den Kindern die Initiative. Damit sind diese aber überfordert! Manchmal wiederholen Eltern auch automatisch, was sie selbst als Kinder zu Hause gelernt haben. Das kann gut gehen oder auch



► Was ist ein Coach?

Die Idee kommt aus den USA und macht auch bei uns Furore. Das Prinzip ist einfach: Um etwas zu lernen, braucht man Unterstützung. Das kann ein Lehrer sein, ein Therapeut, Trainer oder ein Buch. Ein Coach ist exklusiv für mich und meine Probleme da. Er setzt sich mit mir und meiner Situation auseinander. Er übt mit mir, verrät mir Tricks und Tipps, beantwortet meine Fragen und erklärt mir Zusammenhänge. Eltern sind der natürliche Coach ihres Kindes. Um das im Hinblick auf gesunde Lebensweise leisten zu können, müs-

sen sie sich selbst schlau machen. Dafür ist dieses Buch da: Es soll Sie coachen, damit Sie Ihrem Kind und Ihrer ganzen Familie helfen können. Niemand kann das besser als Sie! Eltern machen ihre Kinder fit fürs Leben – von den ersten Gehversuchen über Entdeckungsreisen im Alltag bis zum Sprechen, Singen, Schwimmen. Essen und Trinken spielen dabei eine Schlüsselrolle. Ganz nebenbei werden Sie selbst zum Experten und verändern Ihre Lebensweise. Das kostet Mühe. Aber es macht auch Spaß. Gewinner ist dabei die ganze Familie.

nicht: „Meine Mutter war schon rund, ich bin's auch und, kein Wunder, Klein Ida ebenfalls – alles Veranlagung.“ Stimmt das?

Dicke Mama – dickes Kind?

Ganz so einfach ist es nicht. Gerade im Kleinkindalter sind Kinder fülliger Mütter oft ganz „normal“. Die Mütter sehen das häufig anders: Sie empfinden ihr Kind als zu dünn und versuchen das zu ändern. Tatsächlich fand eine Studie heraus, dass die eigene Familie Übergewicht meist nicht erkennt. Je jünger ein „dickes“ Kind war, desto eher fand die Mutter es „gerade richtig“. Das Bild vom niedlichen Babyspeck wirkt da sicher nach. So schön es ist, wenn Kinder ohne Wenn und Aber von ihren Eltern angenommen werden – diese blinde Liebe kann Kindern schaden und ersetzt keine Hilfe bei gesundheitlichen Problemen. Übergewicht ist weder nur ein Schönheitsfehler noch ein unabwendbares Schicksal. Es entsteht im Laufe von Jahren durch falsches Verhalten. Die Anfänge sind meist harmlos – Babyspeck eben. Doch je länger sich das Übergewicht hält und je älter das Kind wird, desto schlechter stehen seine Chancen, die Polster loszuwerden. „Je früher, desto besser“ ist deshalb die Devise.

Aus dicken Kindern werden kranke Erwachsene

Der jüngste Diabetiker vom Typ 2 machte Schlagzeilen: Schon mit acht Jahren hatte er einen „Altersdiabetes“ entwickelt. Dieser wird durch falsches Essverhalten und Übergewicht ausgelöst (während der Diabetes vom Typ 1 eine Autoimmunerkrankung ist, die oft auch bei Kindern vorkommt). 12-Jährige haben schon Fettablagerungen in den Adern, also verengte Blutgefäße, die irgendwann zu fehlender Durchblutung und Herzinfarkt führen können. Kurz: Übergewicht bei Kindern ist weder niedlich noch wächst es sich aus.



Die Kinderdiät?

Nein, zumindest nicht so wie Sie denken. Diät heißt ja eigentlich „Schonkost“ – aber das trifft es nicht. Denn Ihr Kind soll nicht „zwei Kilos in zwei Wochen“ abspecken und danach wieder in den alten Trott verfallen. Es soll seine Essgewohnheiten ändern, langfristig neue Vorlieben entwickeln, seine Freizeit aktiver verbringen – kurz: anders leben als zuvor. Sie als Eltern übrigen auch. Erst recht, wenn einer von Ihnen auch ein paar Kilos zu viel auf den Rippen hat. Eine Studie in den USA ergab, dass kalorienreich essende Eltern ihre Kinder sehr stark prägten nach dem Motto: Wenn Chips der Mama gut tun, dann auch mir. Ebenso konnten gesundheitsbewusste Eltern ihr Kind (positiv) beeinflussen – aber schlechte Beispiele hatten eine stärkere Wirkung als gute. Ein Vater, der Gemüse abfällig als Kaninchenfutter bezeichnet, prägt die Vorlieben seines Kindes mehr als die möhrenknabbernde Mutter. Fazit: In jedem Fall muss die ganze Familie mitmachen, sonst kann die Umstellung nicht klappen. Besser: darf mitmachen. Denn dicke Kinder haben häufig dicke Eltern.

Laut einer Studie zu Übergewicht von Kindern von 2009, steigt das Risiko für Übergewicht bei Kindern um das 11-fache, wenn beide Elternteile übergewichtig sind. Und den Eltern tut eine Umstellung erst recht gut. Bei kurzfristigen Alleingängen stellt sich sonst schnell der gefürchtete Jo-Jo-Effekt ein: Je mehr Diäten, desto mehr Kilos.

Nur für Dicke?

Und was ist, wenn ein Teil der Familie schlank ist, der andere gegen einen Kürbisumfang kämpft? Oder Ihr Nesthäkchen ein wenig niedlichen Babyspeck auf den Rippen hat und der ältere Bruder zaundürr ist? Keine Sorge: Gesundes Essen tut auch Dünnen gut. Unsere Rezepte sind so ausgelegt, dass Ihr Kind und Sie alle wichtigen Nährstoffe reichlich bekommen. Die Portionen sind unterschiedlich groß. So werden auch schlanke Kinder widerstandsfähiger und selbst die Eltern einfach vitaler. Darüber hinaus profitiert das Familienleben mit Sicherheit von frischem Wind in Richtung besser leben.

► Eltern machen Kinder fit

Die Universität Basel untersuchte, wie Eltern ihre Kinder beim Abnehmen unterstützen können. In einer Gruppe wurden ausschließlich die Eltern trainiert. In einer zweiten bekamen nicht nur die Eltern, sondern auch die Kinder eine Therapie. Die Kinder nahmen durchschnittlich 7 % ab. Aber nach der Therapie nahmen die Kinder der Gruppe weiter ab, in der nur die Eltern behandelt worden waren! Warum? Die Verantwortung lag eindeutig bei den Eltern. Sie wurden nicht von einer Kindertherapeutin unterstützt. Wenn Eltern die Zügel in die Hand nehmen, haben Kinder die besten Chancen, langfristig ihr Gewicht zu normalisieren!





ESSEN UND TRINKEN, EINKAUFEN UND KOCHEN

Welcher Esstyp ist Ihre Familie?

Wissen Sie, wie Ihre Familie isst? Wo Ihre Stärken und Schwächen liegen? Woran Sie anknüpfen und was Sie ändern können? Lesen Sie den Kommentar und die Tipps zu dem Buchstaben, den Sie am häufigsten angekreuzt haben – das bringt Sie auf eine erste Spur in Sachen Esstyp und weckt Ihr Bewusstsein für das Essverhalten Ihrer Familie. Machen Sie den Test ruhig mit der ganzen Familie.

1 Welche Rolle spielt Essen in Ihrer Familie?

- C Die Hauptrolle – Essen ist bei uns ständig ein Thema.
- B Hauptsache satt – alles andere ist uns nicht so wichtig.
- A Gesund soll's sein, aber vor allem schmecken.

2 Hat Ihre Familie Probleme mit dem Gewicht?

- B Ja, das liegt bei uns wohl in der Familie.
- C Teils, teils: Einige von uns haben zu viel auf den Rippen, die anderen sind normal.
- A Ja, unsere Kinder/unser Kind sind/ist ein bisschen pummelig.

3 Haben Sie schon ein- oder mehrmals eine Diät gemacht?

- C Ja, wir haben sämtliche Diäten durchprobiert.
- B Nein, noch nie – das bringt doch sowieso nichts!
- A So richtig nicht, aber wir kämpfen trotzdem ständig gegen die überflüssigen Pfunde.

4 Wie viele Mahlzeiten gibt es bei Ihnen am Tag?

- C Drei: Morgens, mittags, abends.
- B Feste Mahlzeiten gibt's selten, bei uns isst jeder, wenn er Hunger hat.
- A Meistens drei richtige, aber oft ist zwischendurch Naschen angesagt.

5 Wie oft sitzt Ihre Familie gemeinsam am Esstisch?

- C Einmal am Tag.
- A Mehrmals am Tag.
- B Nur am Wochenende.

6 Wie viel Zeit nehmen Sie sich für eine gemeinsame Mahlzeit?

- C Knapp eine halbe Stunde.
- A Am liebsten eine ganze Stunde.
- B Wir sind Schnellesser – 15 Minuten reichen.

7 Wie ist die Stimmung am Esstisch?

- C Gestresst und angespannt.
- A Meistens entspannt. Wir genießen das Essen zusammen.
- B Chaotisch: Jeder kommt, wann er will und isst, was er will.

8 Was machen Sie vor dem Essen?

- C Wer kocht, steht am Herd, die Familie sitzt drängelnd am Tisch.
- A Wir fangen nach einem „guten Appetit“ oder einem Ritual (Lied, Spruch oder Gebet) gemeinsam an.
- B Meist fängt ein Teil der Familie schon mal an zu essen, der Rest trudelt nach und nach ein.

9 Was machen Sie nach dem Essen?

- A Jeder steht auf, wenn er fertig gegessen hat.
- C Wir warten auch auf den langsamsten Esser, bevor wir gemeinsam aufstehen.
- B Die Kinder springen meistens schon während dem Essen durch die Gegend.

10 Wie oft kochen Sie selbst aus frischen Zutaten?

- A Jeden Tag.
- C Zwei- oder dreimal in der Woche.
- B Eher am Wochenende.

11 Was essen Ihre Kinder zwischen den Mahlzeiten?

- B Alles, was im Kühlschrank zu finden ist.
- A Süßigkeiten und Knabberzeug.
- C Obst, Gemüse oder auch mal einen Joghurt.

12 Wird gegessen, was auf den Tisch kommt?

- C Ja. Da bin ich eisern!
- A Eigentlich schon, aber wer etwas gar nicht mag, muss es auch nicht aufessen.
- B Nein, das ständige Gemecker würde ich gar nicht aushalten.

13 Dürfen sich Ihre Kinder bei Lebensmitteln selbst bedienen?

- C Bei Obst und Getränken ja – bei allem anderen müssen sie fragen.
- A Sie müssen nur bei Süßigkeiten und Knabberzeug fragen.
- B Sie dürfen essen, was da ist.

14 Gibt es in Ihrer Familie Tischregeln?

- A Ja, aber eigentlich hält sich keiner daran.
- B Nein, wir leben doch nicht mehr im Mittelalter!
- C Ja, im Großen und Ganzen halten sich auch alle daran.

15 Wann wird bei Ihnen geknabbert und wie oft?

- B Beim Fernsehen jeden Abend.
- C Nachmittags, beim Kaffeetrinken.
- A Wenn einer Appetit hat – also dauernd.

Auswertung

Vorwiegend A: Familie Knabber

Zu den Hauptmahlzeiten kommt bei Ihnen meistens etwas Vernünftiges auf den Tisch – deshalb ist es Ihnen ein Rätsel, wo die ganzen Pfunde herkommen. Vermutlich machen Ihnen die kleinen Köstlichkeiten zwischendurch zu schaffen: Der Schokoriegel in der Pause, die Chips vor dem Fernseher, das Stückchen Torte am Nachmittag und die Käsestange beim Stadtbummel. Oder auch das Glas Apfelsaft, die Latte Macchiato oder der Kakao. Alles Extra-Kalorien, die Sie so ganz nebenbei konsumieren, die sich aber schnell am kniefenden Hosenbund bemerkbar machen. Und dadurch, dass Ihre Familie ständig knabbert, wissen Sie gar nicht mehr, wann Sie wirklich Hunger haben oder satt sind. So wird das natürliche Hungergefühl abtrainiert.

► **Das hilft Ihnen:** Vereinbaren Sie feste Essenszeiten. Dazwischen ist Knabberpause! Wer es gar nicht mehr bis zur nächsten Mahlzeit aushält, bekommt etwas Obst oder Gemüse. Keine Angst, auch Ihre Kinder halten eine Esspause unbeschadet durch. Der Körper ist dafür eingerichtet und versorgt sich aus seinen Reserven – und denen wollen Sie doch schließlich an den Kragen! Kaufen Sie erst gar keine Süßigkeiten und Knabberartikel ein. Was nicht im Haus ist, kann auch nicht gegessen werden. Wenn Sie anfällig sind für „Unterwegs-Snacks“ nehmen Sie sich eine Banane, einen Apfel, einen Zwieback oder Knäckebrot mit – so sind Sie bei Heißhungerattacken gerüstet und können Ihren Appetit auf leichte Art stillen. Ständig und überall sollten Sie aber nicht Marschverpflegung mit sich rumschleppen, sonst tappen

Sie schnell wieder in die Knabberfalle. Vergessen Sie nicht: Ihr Körper hat Reserven, Sie verhungern nicht! Ganz wichtig: Die Regeln gelten für alle Familienmitglieder! Sie als Eltern sollten dabei als Vorbilder auftreten und nicht die eigenen Regeln unterlaufen – das macht Sie unglaublich bei Ihren Kindern.

Vorwiegend B: Familie Sorglos

Dass Ihr Kind etwas zu viel „Babyspeck“ auf den Rippen hat und der Rest der Familie vielleicht auch etwas kräftiger ist, ist Ihnen schon klar. Aber deswegen gleich eine Diät machen? Das wächst sich doch aus, oder? Leider meistens nicht. Im Gegenteil, die Pfunde vermehren sich eher noch und sind eine ungesunde Last fürs Leben. Deshalb sollten Sie sie ernst nehmen und nicht als harmlosen Babyspeck abtun – damit tun Sie Ihrem Kind keinen Gefallen.

► **Das hilft Ihnen:** Die gute Nachricht: Ihr Kind muss nicht abnehmen – es sollte nur nicht weiter zulegen: So wächst sich sein Übergewicht aus. Auch wenn nicht alle Familienmitglieder mit den Kilos kämpfen: Es kann nur funktionieren, wenn die ganze Familie an einem Strang zieht. Wenn der schlanke Vater vor dem Fernseher Chips frisst, wird sich der pummelige Sohnemann kaum mit einer Möhre zum Knabbern zufrieden geben. Unterstützen Sie die Familienmitglieder, die abnehmen wollen oder sollten. Gesunde Ernährung tut allen gut. Sie als Eltern sollten versuchen, nicht weiter zuzunehmen – auch das hilft schon.

Vorwiegend C: Familie Diät-Fan

Sie kämpfen schon seit Jahren mit den überschüssigen Kilos, probieren jede neue Diät aus und saugen

Ernährungstipps wie ein Schwamm auf. Leider purzeln die Pfunde trotzdem, wenn überhaupt, nur kurzfristig. Auf Dauer will irgendwie nichts so richtig helfen, und Sie haben das Gefühl, schon beim Anblick einer Sahnetorte zwei Kilos zuzulegen. Der Knackpunkt: Kurze Crashkuren und einseitige Diäten bringen immer nur kurze Erfolge. Danach schlägt der Jo-Jo-Effekt gnadenlos zu und der Zeiger an der Waage klettert sogar noch höher. Bei Kindern besteht zudem die Gefahr, dass das natürliche Hunger- und Sättigungsgefühl auf der Strecke bleibt und sie ein gestörtes Essverhalten entwickeln. Gerade für Kinder ist Verbotenes besonders attraktiv. Und einseitige Diäten können sie kaum durchhalten.

► **Das hilft Ihnen:** Um langfristig den Kampf gegen die Pfunde zu gewinnen, müssen Sie Ihr Ess- und Bewegungsverhalten auch langfristig umstellen. Fangen Sie mit kleinen Schritten an, denn eingefahrene Gewohnheiten lassen sich nicht von heute auf morgen ändern. Und zu viele Veränderungen nehmen schnell die Lust. Streichen Sie z. B. als erstes zuckrige Limonaden und Erfrischungsgetränke vom Speiseplan und bieten Sie vor allem Wasser als Getränk an. Kaufen Sie keine Süßigkeiten und Knabberartikel mehr, bauen Sie jeden Tag 30 Minuten Bewegung in Ihren Alltag ein, nehmen Sie sich jedes Wochenende ein „Bewegungsevent“ vor. Vor allem: versuchen Sie herauszufinden, was Sie und Ihr Kind gerne essen und bauen das in den Speisezettel ein. Oft, wenn es gesund ist – möglichst selten, wenn es süß, fettig, ungesund ist. Ziel ist eine „flexible“ Kontrolle, die auf individuelle Vorlieben eingeht und bei der es kein „Alles-oder-Nichts“ gibt.

Aus welchen Gründen nehmen wir zu?

Sie wissen jetzt etwas mehr über das Essen in Ihrer Familie. Aber ob es nun gut oder schlecht ist, was sich negativ auf Ihr Gewicht auswirkt, was positiv, das wissen Sie noch nicht so recht. Hier allgemeine Informationen zur Ernährung, damit Sie Ihr Essverhalten auch bewerten können. Will man die Frage, warum wir zunehmen, in einem Satz beantworten, heißt die Antwort: Weil wir mehr essen als wir brauchen. Doch warum essen wir mehr als wir brauchen? Oder brauchen weniger als wir essen? Gerade Kinder sollten doch eine funktionierende innere Stimme haben, die „Stopp“ schreit! Oder?

Das Erbe der Steinzeit

Im Laufe der Entwicklungsgeschichte hat der Mensch die Fähigkeit entwickelt, Energievorräte anzulegen – in Form von Speckpolstern. Das hilft ihm über magere Zeiten hinweg. Er

kann zuschlagen, wenn's was gibt – dabei ist die Grenze nach oben ziemlich offen. Wir können eben auch ohne Hunger fressen. Das Zuviel wandert in die Fettzellen und bleibt dort, wenn die schlechten Zeiten ausbleiben. Oder wird sogar mehr.

Die Gene

Aber unbestritten ist: Es gibt gute und schlechte Futterverwerter. Die guten Futterverwerter ziehen aus jedem Bissen auch die letzte Kalorie und nutzen sie effizient aus. In mageren Zeiten sind sie deshalb die großen Gewinner. Doch wenn Essen im Überfluss da ist, sind sie arm dran: „Ich nehme schon vom Hinschauen zu“, wird oft belächelt, hat aber einen wahren Kern. Zwillingstudien belegen diese These: Auch getrennt lebende, adoptierte Zwillinge haben ein ähnliches Körpergewicht. Ob das an einem stärker ausgeprägten Hungergefühl, an einem

niedrigeren Energieverbrauch oder an beidem liegt, ist schwer festzustellen. Fakt ist: Ein guter Futterverwerter muss sich beim Essen stärker zurückhalten als ein schlechter. Das ist ungerecht und besonders für Kinder hart. Doch es hilft ihnen nicht, dieses Problem unter den Tisch zu kehren – sie werden es ein Leben lang haben. Umso mehr Anerkennung haben Kinder verdient, die damit gut umgehen können.

Die Bewegung

Innerhalb weniger Jahrzehnte ist unser Leben sehr viel statischer geworden. Die Wiesen in der Nachbarschaft sind zugebaut, auf der Straße spielen ist gefährlich, Schulwege sind es ebenfalls, zum Spielen brauchen Kinder häufig nur noch einen Computer. Folge: Sie sitzen und verbrauchen so viel weniger Energie als früher. Mehr lesen Sie ab Seite 44.

Die Umgebung

Auch sonst hat sich unsere Lebensweise rasant verändert. Das beginnt bei gut geheizten Räumen, Shopping Malls und Thermokleidung und endet beim Pizza-Service und Essen



nach Lust und Laune. Geregelt Essenszeiten sind die Ausnahme. Wir sind von einer strengen Tischgemeinschaft zur lockeren Snack-Gesellschaft geworden. Das überfordert unseren Stoffwechsel – und besonders den der Kinder. Mehr dazu ab Seite 20.

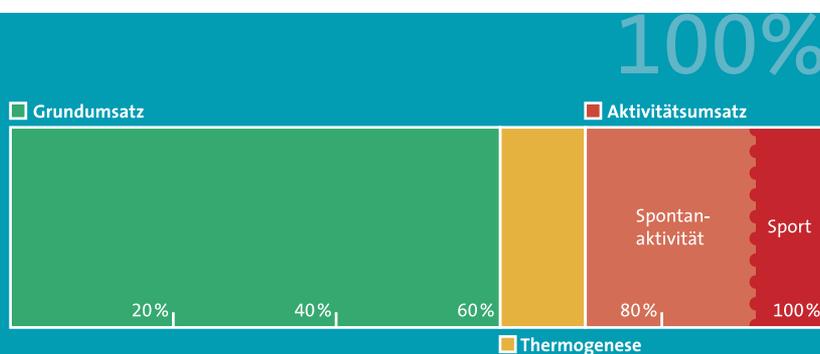
Die Lebensmittel

Jahrhunderte hatte es der menschliche Magen mit einfacher Kost zu tun: Grundnahrungsmittel bestimm-

ten den Speisezetteln, kamen einfach zubereitet auf den Tisch. Frisches von weither gab es nicht – nur Gewürze machten lange Reisen. Heute ist oft nicht erkennbar, was in der Packung und auf dem Teller ist. Lebensmittel werden industriell stark verändert – und unser Sättigungsgefühl hat nicht so schnell gelernt damit umzugehen. Wir merken zu spät, wenn wir satt sind. Und unsere Kinder erst recht. Eine Studie zur Gesundheit

von Kindern und Jugendlichen in Deutschland fand heraus, dass drei Viertel der Jungen und Mädchen mindestens einmal im Monat Fast-food essen. Ein Drittel der 14–17-jährigen Jungen sogar einmal pro Woche. Auch der Konsum von Fertiggerichten mit 1 bis 6 Mal pro Woche liegt bei den 14–17-Jährigen hoch (25 % der Mädchen und 33 % der Jungen). Der Obst und Gemüsekonsum nimmt dagegen mit zunehmendem Alter ab.

Wer mehr isst, als er verbraucht, nimmt zu



Der gesamte Energieumsatz teilt sich etwa so auf. Durch gezielt sportliche Aktivität steigt natürlich der Aktivitätsumsatz. Am Grundumsatz und an der Thermogenese lässt sich dagegen wenig ändern.

Quelle: CMA

► Wofür wir Energie brauchen

Am Übergewicht sind also eine Menge Faktoren beteiligt. Doch egal, wie man es dreht und wendet: Energiezufuhr, also Essen, muss in einem ausgeglichenen Verhältnis zum Energieverbrauch sein. Der setzt sich so zusammen:

- **Der Grundumsatz** ist die Energie, die der Körper bei völliger Ruhe braucht, um seine Lebensfunktionen aufrecht zu erhalten. Wir benötigen selbst im Tiefschlaf Energie für unser Herz, unsere Atmung, unsere Zellenergie. Muskelmasse verbraucht

mehr Energie als Fett. Deshalb haben Männer einen höheren Grundumsatz als Frauen:

Ihr Körper hat mehr Muskeln. Kinder haben auch einen höheren Grundumsatz: Sie wachsen, bilden also ständig neue Zellen!

- **Die Thermogenese** (Wärmebildung) entsteht durch die Verdauung der Nahrung. Das verbrennt buchstäblich Energie und sorgt für Wärme. Kinder haben im Verhältnis zu ihrer Körpermasse eine größere Körperoberfläche als Erwachsene, brauchen also auch relativ mehr Energie, um warm zu bleiben. Das steigert ebenfalls ihren

Grundumsatz. Übrigens: auch der Umbau von Nährstoffen trägt zur Erwärmung bei.

- **Der Aktivitätsumsatz** ist die Summe aller Bewegungen. Sie denken dabei sicher zuerst an Sport. Aber viel wichtiger als einmal pro Woche das Fitnessstudio ist die normale Bewegung im Alltag. Jedes Aufstehen, Gehen, Treppensteigen, Schaukeln, Putzen oder Hausaufgaben-Machen verbraucht Energie – je nach Tempo und körperlicher Anstrengung mehr oder weniger. Ein Zappelphilipp kann deutlich mehr Kalorien verbrennen als ein ruhiges Kind.

Essen und Trinken

► Der DGE-Ernährungskreis

Gegessen werden keine Nährstoffe, sondern Lebensmittel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt deshalb in ihrem Ernährungskreis folgende Verteilung:

- Gruppe 1 Getreide, Getreideerzeugnisse, Kartoffeln
- Gruppe 2 Gemüse, Salat
- Gruppe 3 Obst
- Gruppe 4 Milch, Milchprodukte
- Gruppe 5 Fleisch, Wurst, Fisch, Ei
- Gruppe 6 Fette, Öle
- Gruppe 7 Getränke



DGE-Ernährungskreis®,
© Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Bonn

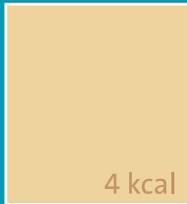
1 g

Kohlenhydrate



4 kcal

Eiweiß



4 kcal

Fett



9 kcal

Hier ist es auf einen Blick zu sehen. 1 g Fett enthält mit 9 kcal (39 kJ) doppelt so viele Kalorien wie 1 g Eiweiß und 1 g Kohlenhydrate mit je 4 kcal (17 kJ)

► Was uns Energie liefert

Essen und Trinken! Gemessen wird diese Energie immer noch meist in Kilokalorien (kcal). Wissenschaftler benutzen Kilojoule (1 kcal = 4,184 kJ). Energie ist in Lebensmitteln in Form von drei Bausteinen enthalten:

- **Eiweiß** besteht aus Aminosäuren und ist lebenswichtiger Grundbaustein unseres Körpers. Muskeln, Organe, Blut bestehen zum Großteil aus Eiweiß (Protein). Es ist Grundsubstanz von Hormonen, Enzymen und Antikörpern. Mindestens 0,8 g Eiweiß pro Kilo Körpergewicht brauchen wir

am Tag. Meist essen wir mehr. Über 2 g pro Kilo sollten es nicht sein – das kann die Nieren belasten.

- **Kohlenhydrate** bestehen aus Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzuckern und die sind so etwas wie das Benzin unseres Motors. Der Körper baut sie zuallererst ab und nutzt sie zur Energiegewinnung. Sie stammen vor allem aus Pflanzen und sollten den Löwenanteil unseres Essens ausmachen – 50 bis 55 %. Die Einfach- und Zweifachzucker wie Trauben-, Frucht-, Milch- oder Haushaltszucker enthalten in ihrer reinen Form außer Kalorien nichts Wertvolles. Anders sieht es mit den Mehr-

fachzuckern aus: Obst, Gemüse, Getreide liefern neben diesen Mehrfachzuckern Vitamine und Mineralstoffe, und enthalten auch gesunde Bioaktivstoffe sowie Ballaststoffe. Letztere machen satt, aber nicht dick, weil wir sie nicht verdauen können.

- **Fett** besteht aus Glycerin und Fettsäuren. Ein Teil der Fettsäuren, die mehrfach ungesättigten, sind lebensnotwendig als Baustein unserer Zellwände und von Hormonen. Fett ist Träger von Vitaminen. Es liefert jede Menge Energie und ist unsere stille Reserve für schlechte Tage: 30 % der Energie aus Fett ist o. k.

Kalorie ist nicht gleich Kalorie

Was macht dick?

Klar: die Menge entscheidet, ob etwas dick oder dünn macht. Aber es gibt bestimmte Nährstoffe, die mit Vorsicht zu genießen sind:

- **Fett** enthält pro Gramm doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und Eiweiß – es ist ein konzentrierter Energielieferant. Deshalb dient Fett auch in unserem Körper als Energie-

speicher. Deshalb sind unsere Rezepte nicht extrem fettarm, gehen aber sparsam mit Fett um.

- **Kohlenhydrate** in isolierter Form als Zucker, Weißmehl oder Stärke sind leicht verdaulich, gehen also schnell ins Blut – fast wie eine Infusion. Frucht- und Traubenzucker, Milch- und Malzzucker haben ebenso viele Kalorien wie „normaler“ Zucker. Es nützt daher nichts, sie auszutauschen. Im Gegenteil: im Tierversuch setzte Fruktosesirup mehr an als weißer Zucker. So wird vermutet, dass gerade Erfrischungsgetränke, die vor allem in den USA mit diesen Sirups gesüßt werden, zum Über-

zuhalten ist: Einfach- und Zweifachzucker gehören zu den Dickmachern. Mehrfachzucker dagegen lassen den Insulinspiegel nur langsam steigen – und das ist wesentlich günstiger.

- **Kalorien, die über den Bedarf hinausgehen.** Denn die bunkert der Körper begierig als Vorrat und sorgt dafür, dass sie sicher angelegt werden – in Fettpolstern. Kalorienbegrenzte Diäten sind also auch nicht falsch. Wir haben deshalb unsere Rezepte auf einen vernünftigen Kaloriengehalt hin entwickelt. Sie finden die Werte unter jedem Rezept. Doch nur auf Kalorien zu schauen, sichert nicht die gute Versorgung und macht das Abnehmen schwer.



speicher. Gefährlich sind die „unsichtbaren“ Fette in Wurst, Käse, Gebäck, Schokolade, die schwer einzuschätzen sind. Oft ist es viel mehr Fett als man denkt. Low-Fat-Diäten haben also durchaus ihre Berechtigung. In den letzten Jahren wurde vor allem Fett als Dickmacher angegriffen. Doch auch das stimmt nur zum Teil. Fett hat zwar tatsächlich viel mehr Kalorien als Kohlenhydrate und Eiweiß, aber es macht auch satt. Außerdem scheint es eine Rolle zu spielen, ob Fett zusammen mit Zucker, Stärke und Weißmehl gegessen wird (→ glykämischer Index, Seite 18). Mittlerweile ist erwiesen: Nicht allein zu viel Fett ist das Pro-

gewicht entscheidend beitragen. „Zuckerfrei“ heißt also nicht „kalorienfrei“.

Auch Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Xylit, Isomalt, Laktit, Maltit oder Mannit haben Kalorien, allerdings 40 % weniger als Zucker. Nur Süßstoffe sind fast kalorienfrei (→ Seite 32). Das heißt aber nicht, dass man Zucker einfach durch Süßstoff ersetzen sollte, um Kalorien zu sparen: Insbesondere ein Kind sollte nicht an einen zu starken Süßgeschmack gewöhnt werden. Sonst wird es auch in Zukunft überzuckerte Fertigprodukte lieben. In diesem Zusammenhang spielt der glykämische Index eine Rolle (→ Kasten, Seite 18). Fest-

Was macht dünn?

Auch hier entscheiden natürlich die Menge und der Mix. Trotzdem gibt es Hinweise auf figurfreundliche Stoffe.

- **Eiweiß** dient in erster Linie dem Bau unserer Zellsubstanz. Doch das, was über unseren Bedarf von 0,8 g pro Kilo Körpergewicht pro Tag (bei Kindern 0,9 g) hinausgeht, setzt an. Dabei entfaltet Eiweiß eine – wie die Wissenschaft sagt – „spezifisch dynamische Wirkung“. Es muss umgebaut werden, bei dieser Reaktion entsteht Wärme. Sie merken das: Nach dem Essen wird uns oft warm. Ein Teil der Kalorien verpufft also, gleichzeitig läuft unser innerer Motor auf Hochtouren. Die Hebel stehen auf Verbrennung – gut fürs Abnehmen. So wird Eiweiß auch als „Fatburner“, Fettverbrenner, bezeichnet. Deshalb arbeiten manche Diäten mit Eiweißkonzentraten. Im Alltag hat das allerdings wenig Sinn – denn man lernt dabei nicht, sich vernünftig zu ernähren. Ein etwas höherer Eiweißgehalt der Nahrung scheint nach neuesten Forschungsergebnissen die Gewichtsabnahme positiv zu beeinflussen.

► Vorsicht!

Was Diätprodukt heißt, hat nicht automatisch etwas mit Abnehmen zu tun! Sie sind für Personen, die bestimmte Lebensmittel nicht vertragen und deshalb „Diät“ halten müssen.

Allerdings: Eiweiß in Fleisch, Milchprodukten und Nüssen ist oft ganz natürlich mit viel Fett verbunden. Es ist also wichtig, eiweißreiche, fettarme Lebensmittel auszusuchen (mehr auf Seite 32). Und genau das haben wir in unseren Rezepten getan.

- **Wasser** enthält null Kalorien – und hat trotzdem Volumen, füllt also vorübergehend den Bauch. Das macht sich die „Volumetrics“-Diät zunutze und auch die „Magische Kohlsuppe“. Dabei geht es um Lebensmittel und Gerichte mit einem hohen Wassergehalt: Obst, Gemüse, Joghurts, Suppen, Eintöpfe. Viele haben gleichzeitig einen niedrigen Kaloriengehalt, füllen aber

den Magen und der signalisiert: Satt. Gut, wenn sie reich an vielen wichtigen Nährstoffen sind – bei wenigen Kalorien. So hat die „Magische Kohlsuppe“ beispielsweise nicht nur einen hohen Wassergehalt, sondern ist auch reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Wissenschaftler nennen das eine hohe Nährstoffdichte. Das heißt aber nicht automatisch, dass Flüssiges schlank macht: An Säften und Limonaden kann man sich dick trinken, Milch ist eine Zwischenmahlzeit und kein Durstlöcher und Tee ist nur ohne Zucker ein Schlankmacher! Bei unseren Rezepten jedenfalls haben wir auf eine hohe Nährstoffdichte und Volumen geachtet: Der Teller wird schön voll!

- **Ballaststoffe** füllen Magen und Darm, das macht satt, aber unsere Verdauungssäfte können die Zellwände dieser Pflanzenteile nicht knacken. Das schaffen nur Bakterien am Ende des Verdauungstraktes im Dickdarm – ohne große Wirkung auf unseren Energiehaushalt, wohl aber

auf unsere Immunabwehr. Denn eine gesunde Darmflora steigert unsere Abwehrkräfte. So reichert die Lebensmittelindustrie zunehmend Gesundheits-Lebensmittel mit Ballaststoffen wie Inulin oder Oligofruktose an. Prebiotika heißen sie dann (nicht zu verwechseln mit Probiotika). Ganz natürlich sind Ballaststoffe in Obst, Gemüse, Vollkorngetreide und Nüssen enthalten – also pflanzlichen Lebensmitteln. In stark bearbeiteten Lebensmitteln wie Zucker, Weißmehl, Stärke, Tofu, aber auch in Milchprodukten, Ei, Fisch, Fleisch sind keine oder nur wenige Ballaststoffe enthalten. Auch Fast-food ist oft arm an Ballaststoffen.

Wo scheiden sich die Geister?

Es gibt Lebensmittel, die extra fürs Abnehmen entwickelt wurden. Doch sie sind in die Kritik geraten. Deshalb möchten wir sie nicht als Dünnmacher empfehlen. Wir haben sie auch nicht in unseren Rezepten verwendet. Entscheiden Sie selbst.



► Was ist der „Glyx“?

Glyx ist die Abkürzung für „glykämischer Index“. Er ist ein Maß für den Anstieg des Blutzuckers, den der Verzehr eines bestimmten Lebensmittels bewirkt. Je höher der Glyx eines Lebensmittels, desto steiler und weiter lässt es den Blutzucker ansteigen. Reiner Traubenzucker und reine Stärke haben deshalb einen hohen Glyx von 100. Liegen die Kohlenhydrate nicht isoliert vor, sondern in Form von grobkörnigem Vollkorn oder zusammen mit quellfähigen Ballaststoffen (zum Beispiel Pektin in Früchten) oder als spezielle Stärkeverbindung wie in

Basmati-Reis oder verarbeitet wie in Nudeln, werden sie langsamer aufgenommen. Auch wenn die Kohlenhydrate mit Fett oder anderen Lebensmitteln in einer Mahlzeit kombiniert werden, verläuft der Blutzuckeranstieg gemächlich und erreicht keine Spitzenwerte. Einen relativ niedrigen Glyx haben Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, viele Obstsorten sowie Lebensmittel mit einem hohen Eiweiß- und Fettgehalt. Kohlenhydratreiche Lebensmittel mit einem niedrigen Glyx haben darüber hinaus häufig eine bessere Nährstoff-

• **Süßstoff** hat null Kalorien. Das machte ihn zum Liebling von Kaffeetanten die – schwups – statt eines Würfels Zucker eine kleine süße Pille in den Kaffee warfen. Tatsächlich spart das jedes Mal etwa 12 Kalorien. Doch manche Kritiker meinen: der Körper reagiert durch Erfahrung schon allein auf den süßen Geschmack automatisch mit einer Insulinausschüttung – Hunger entsteht, Energie wird in die Fettzellen gelost. Außerdem gewöhnen sich gerade Kinder an einen Süßgeschmack – ganz egal ob auf Süßstoff- oder Zuckerbasis. Das kann im normalen Leben mit normalen Lebensmitteln zum Übergewicht führen.

• **Eiweißkonzentrate** sind fett- und kohlenhydratarm. Aber sie ersetzen weder Geschmack und Genuss einer richtigen Mahlzeit, noch sind sie eine Bereicherung des Familienalltags. In dem ist das gemeinsame Essen ein Highlight. Eiweißkonzentrate sind also nicht geeignet, langfristig ein Teil des Essverhaltens zu werden. Es droht der Jo-Jo-Effekt.

• **Lightprodukte** enthalten weniger Fett oder weniger Zucker (oder weniger Koffein) als das Original. Dass sie auch weniger Kalorien enthalten, ist nicht sicher. Damit die Produkte schmecken, werden häufig Süßstoff, Zuckeraustauschstoffe, Aromastoffe und Stabilisatoren verwendet, die teilweise auch Kalorien liefern. Gesetzlich geregelte „Light“-Richtlinien gibt es nicht. Studieren Sie also beim Kauf das Etikett genau. Vergleichen Sie die Kalorien von Lightprodukten mit ganz normaler Ware. Aber auch wenn die Kalorienzahl stimmt, ist Vorsicht geboten. Kritiker meinen: Das dick machende Essverhalten ändert sich nicht. Wenn die Diät vorbei ist, wird wieder zum gehaltvollen Original gegriffen. Außerdem wird oft mehr gegessen – weil es ja „light“ ist. Schließlich sind Lightprodukte oft teuer und meist für Singles portioniert. Denken Sie daher daran: Es gibt genug natürliche „Light-Lebensmittel“ wie Obst und Gemüse, die diese künstlichen Produkte überflüssig machen.



dichte. Das bedeutet: Vitamine und Mineralstoffe stehen in einem günstigeren Verhältnis zum Kaloriengehalt. Wer darauf achtet, erhöht automatisch die Qualität der Ernährung. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich, es gibt keine Heißhungerattacken, und nach dem Essen bleibt man länger satt. Das hilft beim Abnehmen. Es reicht eben nicht, nur auf den Fettgehalt zu achten und vorzugsweise Low-Fat-Produkte zu essen. Wenn Lebensmittel mit hohem Glyx im Übermaß gegessen werden, kann auch eine fettarme und kohlenhydratreiche Kost zu

Übergewicht führen. Denn der dann ständig erhöhte Blutzuckerspiegel führt zu einem hohen Insulinspiegel. Und dieser verhindert, dass der Körper seine Fettdepots mobilisiert und abbaut. Es ist deshalb sinnvoll, Lebensmittel mit einem hohen Zucker-/Fettgehalt und einem hohen Anteil an isolierter Stärke größtenteils durch Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte zu ersetzen, bei denen die Kohlenhydrate an Ballaststoffe und andere Nährstoffe gebunden sind.

► Die fünf Abspeck-Wahrheiten

1. Immer die Grundwahrheit berücksichtigen: Ein Zuviel an Kalorien wird als Fettpolster gespeichert. Wunder oder Wundermittel gibt es nicht!
2. Reichlich Kohlenhydrate als Mehrfachzucker, also 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag plus Vollkorn füllen den Magen.
3. Mageres Eiweiß in Maßen regt den Stoffwechsel an.
4. Wenig, aber hochwertiges pflanzliches Fett macht satt.
5. Auf individuelle Unterschiede achten: Das letzte Wort hat immer die Waage.

Was Kindern gut – und schlecht bekommt

Dürfen Kinder abnehmen?

Kinder wachsen, das bedeutet, sie bauen noch Zellsubstanz auf und haben einen hohen Bedarf an Nährstoffen. Wenn sie zu wenig Kalzium und Vitamin D bekommen, bleibt ihr Skelett schwach. Fehlen ihnen Zink, Eiweiß und Vitamin B₁₂, wachsen sie nicht so recht. Solche Mangelzustände sind in unseren Breiten allerdings selten. Richtiger Mangel wird höchstens durch Extreme wie makrobiotische oder vegane Ernährung (ohne Fleisch- und Milchprodukte) ausgelöst. Doch Fastfood-Fans oder Kinder, die nur Nudeln oder überhaupt einseitig essen, sind oft nicht optimal versorgt. Mit anderen Worten: Es kommt nicht in erster Linie auf die Menge, sondern auf die Qualität des Essens an. Ihr Kind kann also Kalorien sparen und trotzdem

bestens versorgt sein. Darauf haben wir bei unseren Rezepten natürlich geachtet. Außerdem: **Ein übergewichtiges, gesundes Kind muss nicht abnehmen, sondern nur sein Gewicht halten**, um schlanker zu werden. Es wächst ja! Nur schwer übergewichtige Kinder (→ Seite 63) sollten abnehmen – dies aber unter ärztlicher Kontrolle.

Wenige Kalorien, viel Nährwert

Stellen Sie sich den täglichen Kalorienbedarf Ihres Kindes als Inhalt eines Topfes vor: Etwa 1 600 Kalorien sind für ein Grundschulkind drin. Isst dieses Kind eine Tafel Schokolade, ist fast schon ein Drittel des Topfes gefüllt, allerdings nur mit Kalorien, kaum mit Vitaminen, Mineral- oder Ballaststoffen. Das bedeutet: Diese wichtigen Nährstoffe müssen in die letzten zwei Drittel gepresst werden. Und das ist nicht so einfach.

Mit 250 g Obst und 250 g Gemüse ist der Topf dagegen nur zu einem Sechstel kalorienmäßig gefüllt, aber über die Hälfte der nötigen Ballaststoffe und ein Großteil der Vitamine und Mineralstoffe sind schon mit dabei. Denn Obst und Gemüse sind Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte. Sie enthalten besonders viele wichtige Nährstoffe pro Kalorie. Sie ahnen es, viele dieser wertvollen Lebensmittel sind nicht immer Kinder-Lieblingessen: Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, magere Milchprodukte, fettarmes Fleisch und Fisch. Aber geben Sie nicht auf – es reicht, wenn Ihr Kind einen Teil seines Hungers mit Gesundem deckt. Da bleibt immer noch Raum für das Stückchen Schokolade! Übrigens: Obst ist die große Ausnahme. Gesund und ein richtiger Kinderliebhaber.

Was Kinder brauchen

Von Babys einmal abgesehen, unterscheiden sich die Bedürfnisse von Kindern in puncto Essen gar nicht so sehr von denen der Erwachsenen.



Natürlich dürfen Kinder noch keinen Alkohol trinken und ihr Bedarf an lebenswichtigen Nährstoffen ist – relativ gesehen – höher. Welche Lebensmittel übergewichtige Kinder in welchen Anteilen zu sich nehmen sollten, das findet sich in der Ernährungspyramide des aid (→ unten) wieder. Auf einen Blick wird klar: Wasser als Durstlöscher bildet die Basis. Viele Kinder trinken nämlich zu wenig! Den Löwenanteil der Nahrung sollten pflanzliche Lebensmittel ausmachen: aus Getreide und Kartoffeln, Obst und Gemüse. Je natürlicher, desto besser. Dann enthalten sie all die Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, die ein Kind braucht. Bei den Lebensmitteln tierischen Ursprungs sollten Milchprodukte die Hauptrolle spielen – auch möglichst mager und natürlich mit wenig Zucker und Aromastoffen. Fleisch, Fisch und Eier sind eher Beilage als Mittelpunkt. Klein, aber fein ist der Fettanteil: möglichst Pflanzenöle und als Streichfett Butter oder Margarine. Eigentlich alles ganz einfach – wenn die lieben Kleinen es auch essen!

Was Kinder nicht brauchen

Im Ernährungskreis (→ Seite 16) tauchen viele Sachen erst gar nicht auf, die Kindern Appetit machen, in der Pyramide sind sie die Mini-Portion an der Spitze: Zucker, Limo, Eistee, Pommes, Burger, Gummibärchen, Chips, Pizza, Würstchen, Hähnchennuggets, Pudding, Kekse, Eis – die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Gerade die so genannten Kinderlebensmittel kommen aus dieser Ecke. Sie sind nicht schädlich, doch sie sind arm an natürlichen wertvollen Nährstoffen, enthalten oft eine Menge Aromastoffe, mit denen die kind-

lichen Geschmacksnerven geradezu bombardiert werden. Der Haken: Weil's gut schmeckt und ganz leicht zu essen ist, bleibt es nicht bei einem Happen. Werden Snacks und Fast-food zum Grundnahrungsmittel, dann kommen wichtige Nährstoffe zu kurz. Außerdem werden dadurch häufig die Weichen für späteres Übergewicht gestellt.



► Kinderlebensmittel – oft zu viel des Guten

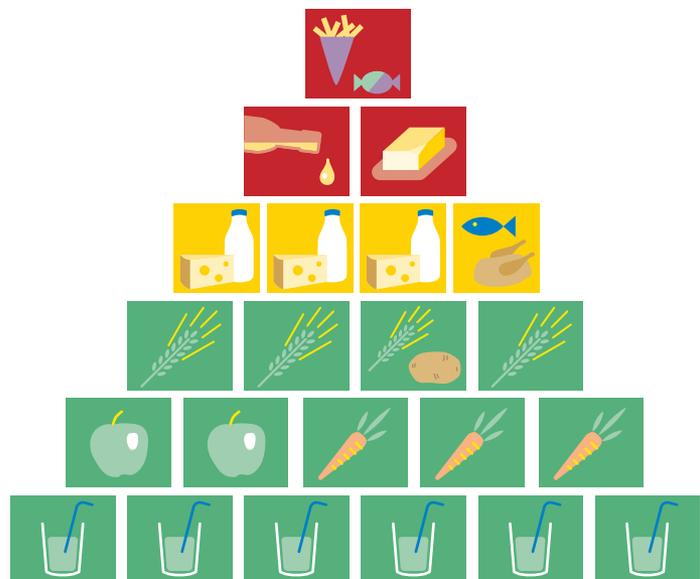
Im Gießkannenprinzip werden so genannte Kinderlebensmittel wie spezielle Kinderjoghurts, -riegel, -drinks oder -säfte mit Vitaminen und Mineralstoffen angereichert. Das führt sogar teilweise zu einer

Übersorgung mit einzelnen Vitaminen und Nährstoffen. Wahrscheinlich ist das unschädlich, aber sicher überflüssig.

► aid-Ernährungspyramide

Die Pyramide veranschaulicht, wie viele Portionen von welcher Lebensmittelgruppe eher übergewichtige Kinder am Tag essen sollten. Mehr zur Portionsgröße auf Seite 22. Deutlich wird: Gemüse ist noch wichtiger als Obst und spielt die Hauptrolle noch vor den Sattmachern aus Getreide wie Brot, Nudeln, Müsli, Reis oder Kartoffeln. Mehr als einmal pro Tag naschen ist nicht empfehlenswert.

© aid infodienst, Idee: S. Mannhardt



Auf die Portion kommt es an!

Selbst das kalorienärmste Essen macht dick, wenn man zu viel davon isst. Gerade bei Kindern fällt es schwer, das richtige Maß zu kennen, es verändert sich ja mit dem Alter. Auch zwischen Jungen und Mädchen gibt es Unterschiede, die spätestens mit Beginn der Pubertät buchstäblich ins Gewicht fallen. Erst recht zwischen Mann und Frau, Erwachsenen und Kindern. Eine ganze Familie unter einen Hut zu bringen, ist nicht so einfach. Die Menge, die für den einen gerade richtig ist, lässt beim anderen die Fettpolster wachsen. Bei unseren Rezepten sind wir von vier Personen ausgegangen, die jeweils unterschiedlich große Portionen bekommen. Ein gutes Maß ist die Hand. Ein großer Mann, der den höchsten Kalorienbedarf hat, besitzt auch die größten Hände, das jüngste Kind die kleinsten. Richtwerte für den täglichen Kalorienbedarf können Sie der Tabelle (→ Seite 206) entnehmen. Wenn Sie es für den Alltag genauer wissen wol-



len, wiegen Sie Lebensmittel ab und messen dann mit Esslöffel oder Tasse nach. So bekommen Sie ein Maß für die richtigen Mengen. Auf keinen Fall jedes Essen abwägen – schließlich essen wir nicht jeden Tag gleich viel und es kommt nicht auf jede einzelne Kalorie an. Behalten Sie das große Ganze im Blick.

► Wie viel Beilagen?

Bei vielen Rezepten steht eine Beilageempfehlung. Wenn diese „Kartoffeln pur“ ist, reichen etwa 200 g pro Person. Bei Bratkartoffeln, Pommes oder Püree reichen 150 g – sie enthalten ja mehr Fett. Sind Nudeln, Reis und Getreide wie Zartweizen oder Couscous nur Beilage zu Fisch oder Fleisch mit Gemüse und Sauce, reichen 50 g (Rohgewicht) pro Person. Stehen diese Beilagen aber im Mittelpunkt wie bei Spaghetti Bolognese oder Risotto, dann erhöht sich die Menge auf 65 g pro Person, also 250 g für eine vierköpfige Familie. Auch hier sind die Grammangaben als Familiendurchschnitt zu verstehen. Der Vater bekommt mehr, die Kinder weniger.

► Handmaß

- *Daumen: 1 Portion Schokolade, Nussnougatcreme, aber auch 1 Portion Butter, Margarine oder Öl*
- *Mittelfinger: 1 Portion Gebäck, Bonbons, Marmelade, Nüsse, Hartwurst, Käse*
- *Handteller: 1 Scheibe Wurst oder Käse*
- *Ganze Handfläche: Flaches Stück Fleisch oder Fisch, Scheibe Brot*
- *Faust: 1 Portion klein geschnittenes Fleisch, Fisch, Meerestiere*
- *Gewölbte Handvoll: Reis, Nudeln, Kartoffeln, Obst, Gemüse, Milch, Joghurt*
- *Zwei Handvoll: Salat*



Und wenn der Kühlschrank lockt?

Essen – aus dem Bauch heraus

Jetzt wissen Sie, was Ihr Kind braucht – alle Probleme gelöst? Wenn Kinder immer das täten, was Eltern sich wünschen, vielleicht. Aber so ist es nicht. Und auch Eltern sind in Sachen Essen und Trinken nicht immer vernünftig. Wissen ist wichtig, wenn man sich gesund ernähren will. Aber davon allein ist noch keiner schlank geworden. Nichts scheint so schwer, wie der Stimme der Vernunft zu folgen, wenn es um duftende Bratwürstchen, zarten Pudding oder cremiges Eis geht. Denn unser Essverhalten wird zum großen Teil von Instinkten und Gewohnheiten beeinflusst. Düfte können in Sekundenschnelle gute Vorsätze ins Wanken bringen. Der Anblick eines appetitlichen Törtchens lässt uns zugreifen, auch wenn wir keinen Hunger haben. Das Stückchen Schokolade lässt das Wasser im Munde zusammenlaufen, wenn wir

nur daran denken. Und zur Kaffeestunde wird etwas Süßes genascht, weil das immer schon so war. Wie viel schwerer fällt es da erst Kindern, sich „vernünftig“ zu verhalten!

Von hungrig, durstig und satt sein

Wenn uns Flüssigkeit fehlt, werden wir durstig. Wenn uns Energie fehlt, hungrig. Aber stimmt das so? Warum vergessen gerade viele Kinder und alte Menschen häufig zu trinken? Warum essen viele Menschen deutlich mehr als sie brauchen? Zum Gefühl der Sättigung tragen viele Komponenten bei. Bereits das Kauen stillt den ersten Hunger. Der Dehnungsreiz des gefüllten Magens und Darms sendet Sättigungssignale. Außerdem können Nerven im Verdauungstrakt und Zellen im Darm ebenfalls „genug“ melden. Sie berücksichtigen dabei sogar die Energiovorräte, sprich Fettzellen, des

Und wenn der Kühlschrank lockt?

Körpers. Satt werden ist also ein sehr vielschichtiger Vorgang, über den wir noch lange nicht alles wissen. Vielleicht ist er auf Notzeiten gepolt und versagt in Zeiten des Überangebots. Trotzdem ist das Gefühl der Sättigung ein wichtiges Signal. Schließlich schmeckt Essen am köstlichsten, wenn man hungrig ist. Und: Wer ständig nascht, ist nie hungrig. Denn um Hunger zu verspüren, ist eine „Esspause“ nötig. Hungrig sein ist in Zeiten des Überflusses keine Katastrophe, sondern ein Zeichen für ein gesundes Körpergefühl. Geraten Sie nicht in Panik, wenn Ihr Kind hungrig oder durstig ist. Schleppen Sie nicht wie für eine Nordpolexpedition ständig Trinkflaschen, Brotboxen, Kekse und Bonbons mit sich herum. Es wird weder verhungern noch verdursten, sondern bei der nächsten Mahlzeit mit Appetit essen und trinken. Unser Körper ist darauf eingerichtet, knappe Zeiten zu überbrücken.

Snacken macht dick

Kaum eine Ernährungsbotschaft ist so begierig aufgenommen worden wie die der Zwischenmahlzeit. Sie soll gegen Heißhunger helfen und damit schlank machen. Doch aus dem zweiten Frühstück morgens und dem Obst am Nachmittag ist ein ständiger Kampf gegen die vermeintliche „Unterzuckerung“ geworden. Grober Unsinn, denn unser Körper hat in Muskeln, Leber und Fettpolstern die Reserven, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Der Marktforscher Ingo Barlovic fand in einer Studie heraus, dass Kinder im Schnitt ganz vernünftig essen – bis auf die Snacks nachmittags und abends. Die bestehen nämlich meist aus Riegeln, Süßigkeiten, Knabberzeug, süßen Getränken und vermiesen die Kalorienbilanz. Ergebnisse der KiGGS Studie bestätigen, dass 16 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland täglich Schokolade essen. Gut ein Viertel trinkt mehrmals täglich Softdrinks.



Diese Zwischenmahlzeiten sollten Sie ersatzlos streichen! Sie sind das reine Mastfutter! Richten Sie Ihrem Kind nachmittags einen Obstteller und es wird begeistert zugreifen. Kindergarten und Schule bieten vormittags den Rahmen, mitgebrachtes Brot und Obst in Ruhe zu essen. Mehr braucht Ihr Kind zwischendurch nicht!

Regeln helfen

Kinder haben einen Vorteil: Sie haben Eltern, die ihnen helfen und sie unterstützen. Klar: das gilt umso mehr, je jünger die Kinder sind. Im Kindergartenalter sind wir Eltern noch unangefochtene Stars, die die Regeln bestimmen. Schon in der Schulzeit beginnt sich das zu ändern. Ab zehn Jahren gewinnen die Freunde an Einfluss – die Clique ist wichtig. Bei übergewichtigen Kindern kommt es öfter vor, dass sie aus diesen Gruppen herausfallen und lieber zu Hause sitzen, wenn sie in der Gruppe nicht akzeptiert werden. Sie sind dann besonders auf die Hilfe der Eltern angewiesen. Erst die Jugendlichen über 14 entwachsen

langsam aber sicher der Regie der Eltern. Ist Ihr Kind in diesem rebellischen Alter, können Sie es immer noch coachen – einen Teil der Verantwortung muss es jedoch selbst übernehmen. Einfacher ist es, von Anfang an die Weichen richtig zu stellen und gesunde Gewohnheiten zu schaffen. Sie bestimmen die Spielregeln – Ihr Kind kann die Verantwortung für seine Gesundheit noch nicht selbst tragen. Das kann anstrengend sein, aber letzten Endes geben Sie Ihrem Kind damit die besten Startchancen.

Lob wirkt Wunder

Verbote und Einschränkungen sorgen nicht gerade für gute Stimmung. Doch Sie als Eltern haben eine magische Möglichkeit, das auszugleichen: Lob und Zuwendung. Loben Sie auf keinen Fall eine Gewichtsabnahme – das wäre eine Sackgasse. Denn dann bekommt Ihr Kind ganz schnell das Gefühl, nur geliebt zu werden, wenn es „dünn“ wird. Es bestünde die Gefahr, dass es dann immer danach strebt abzunehmen – und das ist auf Dauer nicht gesund. Vielmehr geht

es darum, ein günstiges Essverhalten zu verstärken. Loben Sie Ihr Kind also, wenn es auf etwas verzichtet, wenn es zum dritten Mal Spinat probiert, wenn es vor dem Essen nicht nascht, wenn es sich an die vereinbarten Spielregeln hält. Beziehen Sie es ein ins Kochen – hier kann es sich wirklich entfalten und bewähren. Wenn es die Salatsauce rühren möchte – wunderbar! Wenn es mit einem neuen Rezept nach Hause kommt – grandios! Aber loben Sie es nie, wenn es „seinen Teller leer isst“! Konzentrieren Sie Ihre elterliche Aufmerksamkeit nicht nur aufs Essen: Körperliche Aktivität in jeder Form sollte unterstützt werden. Applaudieren Sie, wenn Ihr Kind 10-mal Seilspringen schafft, wenn es vom 1-Meter-Brett springt, wenn es lernt, ohne Stützräder zu radeln, wenn ihm beim Ballspiel ein besonders schöner Pass gelingt. Unterstützen Sie seine Freundschaften und Unternehmungen mit Gleichaltrigen. Ihr Kind braucht seinen Freundeskreis auch außerhalb seiner vier Wände. Langweile zu Hause endet leider oft vor dem Kühlschrank ...



► Bist Du hungrig?

Richtiger Hunger entsteht im Oberbauch, Appetit eher im Kopf. Das Gefühl, satt zu sein, wird vor allem durch die Dehnung des Magens ausgelöst. Ihr Kind muss das lernen – und Sie vielleicht auch? Es geht schließlich auch darum, den uralten Fütterungstrieb, der in Notzeiten lebensrettend war, in Schach zu halten. Hier einige Anregungen, wie Sie und Ihr Kind mit Hunger und Appetit besser umgehen können:

- *Esspausen von mindestens 2 bis 3 Stunden nach einer ausreichenden Mahlzeit geben dem Magen die*

Chance, in Ruhe zu arbeiten und wieder hungrig zu werden.

- *Vermitteln Sie Ihrem Kind: Hunger ist etwas Positives, nämlich die Stimme des Bauches und kein Notfall!*
- *Versuchen Sie mit Ihrem Kind herauszufinden, wann Sie beide hungrig sind und wann Sie einfach nur Appetit, also Lust auf etwas haben.*
- *Ist Ihr Kind, sind Sie wirklich hungrig, oder ist ihm oder Ihnen einfach langweilig oder verwechselt Ihr Kind vielleicht Erschöpfung mit Hunger?*
- *Möchte Ihr Kind wirklich Essen von Ihnen – oder Aufmerksamkeit?*

Besser trinken

Nuckelflaschen sind im Vormarsch – nicht nur bei Kleinkindern, und meist sind sie mit süßen Getränken gefüllt. Das ist auch für die Zähne schädlich. Sicher, ausreichend Trinken ist wichtig, und oft bemerken Kinder und Erwachsene Durst erst spät. Da hilft es, ganz automatisch etwas zu Trinken anzubieten, wenn gegessen wird. Ideal als Durstlöcher geeignet ist Wasser. Damit kommt Ihr Kind gut und schlank durchs Leben. Zum Glück gibt es in jedem Kindergarten und jeder Schule einen Wasserhahn – Leitungswasser ist in Deutschland uneingeschränkt zum Trinken empfohlen. Ungünstig sind alle Süßgetränke, auch Säfte pur. Allenfalls nach schweißtreibenden Tobereien oder Sport oder zu besonderen Anlässen ist eine Saftschorle angesagt. Und Low-Calorie-Getränke? Schauen Sie auf die Zutatenliste mit Zuckeraustausch-, Aroma- und Farbstoffen – braucht Ihr Kind das wirklich? Außerdem gewöhnt sich Ihr Kind an den süßen Geschmack. Milch, Joghurt drinks oder Kakao sind eine wertvolle Zwischenmahlzeit – aber keine Durstlöcher!



- *Verwöhnen Sie Ihr Kind nicht mit Leckerlis – Sie tun ihm damit nichts Gutes! Es gibt kalorienfreie Möglichkeiten, Liebe zu zeigen.*
- *Langsames Essen gibt mehr Zeit zur Sättigung – sorgen Sie für ausreichend Ruhe und Zeit am Esstisch.*
- *Kauen macht satt. Wo nur geschleckt, geschlürft und geschluckt wird, bleibt das Essvergnügen auf der Strecke.*
- *Heißhunger vor dem Essen lässt sich am besten mit Knabbergemüse dämpfen. Gerade wenn Ihr Kind aus der Schule kommt, können Sie so die*

Zeit bis zum Essen ziemlich gut überbrücken.

- *Appetit lässt sich oft mit Trinken besänftigen – am besten mit Wasser oder Tee.*
- *Drei feste Mahlzeiten sind notwendig und wichtig. Für Kinder sind zusätzlich zwei Zwischenmahlzeiten sinnvoll. Das bedeutet allerdings nicht, dass es ständig was „für den kleinen Hunger“ geben muss!*
- *Übersetzen Sie doch „satt“ sein ganz einfach mal mit: „nicht mehr hungrig“ sein.*

► Essregeln

- *Essen Sie gemeinsam zu einem festen Zeitpunkt, auch wenn Sie nur zu zweit sind.*
- *Versuchen Sie, einen gemütlichen Rahmen zu schaffen.*
- *Beginnen Sie gemeinsam – ein Tischgebet oder ein Spruch, den Ihr Kind sicher aus dem Kindergarten mitbringen wird, machen das leichter.*
- *Die Mahlzeit erst beenden, wenn alle fertig sind – dann kommt keine Hast auf. Wer vorher aufstehen möchte, sollte fragen. Sinnvoll, wenn Erwachsene sich noch unterhalten möchten.*
- *Tischen Sie wirklich nur das auf, was gegessen werden sollte. Nicht noch als Nachtisch die Kuchenreste, eine Packung Eiscreme ...*
- *Ihr Kind sollte lernen, sich selbst das Essen zu nehmen, aber lieber erst einmal eine kleine Portion. Also keine Tellergerichte.*
- *Lassen Sie Ihr Kind in diesem Buch schmökern, beteiligen Sie es am Speisezettel. Drei Lebensmittel oder Gerichte im Monat darf es zum Beispiel abwählen – und jedes Familienmitglied darf sich abwechselnd etwas wünschen.*
- *Lassen Sie Ihr Kind immer alles probieren. Wenn etwas nicht schmeckt, bleiben ja noch die anderen Teile der Mahlzeit. Keine Extrawürste!*
- *Wenn Ihr Kind zwischendurch etwas zu essen haben möchte, sollte es fragen. Nur Obst und rohes Gemüse sind zur Selbstbedienung freigegeben.*
- *Machen Sie es wie die Südländer: Tischgetränk ist Wasser – egal ob aus der Leitung oder der Flasche.*