

Vorwort

oder: Schön, dass Sie dabei sind!

Liebe Eltern,

wir freuen uns, dass Sie sich von „*Schlanke Rezepte für starke Kids*“ beraten lassen wollen, um Ihr Kind noch besser bei seinem Vorhaben zu unterstützen, etwas an seinem Gewicht zu verändern und sein Leben gesünder zu gestalten. Denn dafür wurde es extra geschrieben: **für Sie**, die Eltern übergewichtiger Kinder!

In diesem Ratgeber dreht sich alles um Ernährung, Essen und Lebensmittel. Einiges davon kommt Ihnen vielleicht schon bekannt vor, anderes ist Ihnen möglicherweise neu. **Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise!**



Schön, dass Sie dabei sind!“

Im **ersten Teil** möchte „*Schlanke Rezepte für starke Kids*“ Ihnen noch einmal verdeutlichen, welche Rolle die Ernährung spielt und wie sie für Ihr Kind aussehen sollte, damit es sein Gewicht halten oder sogar verringern kann. Dazu beschreibt dieser Abschnitt, was Ihr Kind essen soll und vor allem auch, *warum* diese Lebensmittel geeignet sind. Dieser umfangreiche Informationsteil räumt mit einigen Gerüchten auf und gibt konkrete und praktische Ernährungsempfehlungen. Diese basieren auf den **aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen** aus dem Bereich der Ernährung. Die Empfehlungen werden durch viele **Abbildungen, Fotos und Vergleiche** anschaulich gemacht, um das Wichtigste gut vor Augen zu führen. Entdecken Sie so, weshalb die Experten gerade diese Empfehlungen geben!

Zu Beginn erfahren Sie einige **Grundlagen** zu Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Anschließend wird die Bedeutung der „*Kinderpyramide*“ erklärt, ebenso einige wichtige Fakten zu **Fett, Kohlenhydraten und Co.** Aber auch ein Kapitel über das wichtige Thema „Was braucht Ihr Kind nicht“ kommt nicht zu kurz. Ein abschließender Abschnitt befasst sich ganz speziell mit der notwendigen **familiären Unterstützung** für Ihr Kind. Denn: **Ohne Ihre Hilfe geht es nicht!**

Im **zweiten Teil** finden Sie viele **Rezepte**, die für Ihr Kind gut geeignet sind und eine gesunde Gewichtsveränderung unterstützen. Bei der Zusammenstellung wurde vor allem darauf geachtet, dass den Kindern die Gerichte **schmecken** und **mit möglichst wenig Aufwand** zuzubereiten sind. Außerdem wurde berücksichtigt, dass die verwendeten Zutaten „*figurfreundlich*“ sind. Dabei sind sowohl bewährte Rezepte aus AdiFit – der Schulung für übergewichtige Kinder und ihre Eltern am Kinderhospital Osnabrück – eingeflossen als auch beliebte Rezepte wie Döner, Lasagne und Co. so umgestaltet worden, dass sie sich ohne Probleme in den Alltag integrieren lassen. Probieren Sie ruhig auch unbekannte Rezepte! Einige sind für Sie vielleicht auf den ersten Blick ungewohnt, aber lassen Sie sich darauf ein. Möglicherweise erkennen Sie so bei Ihrem Kind und auch bei sich selbst einen Geschmack, von dem Sie noch gar nichts wussten.

Manchmal wird es Ihrem Kind und Ihnen vielleicht schwerfallen, die Empfehlungen umzusetzen. Wir wissen schließlich alle, wie schwer es ist, eingefahrene Gewohnheiten abzulegen – aber ***es kann gelingen***, den ersten Schritt haben Sie bereits getan! Ganz entscheidend ist aber auch, dass Sie die neuen Empfehlungen auf Dauer beachten. So können Sie die Erfolge langfristig festigen. Dieser Ratgeber soll Ihnen eine Hilfe sein, damit Sie Ihr Kind so gut es geht unterstützen können. Am besten klappt das, wenn die ganze Familie dahintersteht, denn: *Gemeinsam geht es leichter!*

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Lesen und Entdecken!

Stefanie Scholz & Andrea Werning

Teil 1:

Informationen zur Ernährung übergewichtiger Kinder und Jugendlicher



Glossar – Wörterverzeichnis

Hier können Sie die wichtigsten Begriffe, auf die Sie im Text stoßen, schnell nachschlagen.

ACE-Getränke:	Gängiger Begriff für Getränke, denen Vitamine (in diesem Fall A, C und E) zugesetzt wurden.
Ballaststoffe:	Pflanzliche Nahrungsbestandteile, die im menschlichen Körper auf vielfache Weise positiv wirken. Kommen in Getreide und Getreideprodukten (vor allem in Vollkorn), Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst vor.
Cerealien:	Meistens stark verarbeitete Produkte auf Getreidebasis mit hohem Zucker- und niedrigem Ballaststoffanteil. Von den Herstellern häufig benutzter Begriff für Frühstücksflocken.
Eiweiß (= Protein):	Einer der Hauptnährstoffe. Wesentlicher Bestandteil jeder menschlichen Zelle und damit unter anderem unentbehrlich für das Wachstum und die Zellerneuerung.
Energie:	Der menschliche Körper benötigt ständig Energie zum Funktionieren, diese erhält er durch Nahrung. Jedes Lebensmittel liefert Energie (Ausnahme: Wasser). Energie in Lebensmitteln wird meist in zwei Einheiten angegeben: Kilokalorien (kcal) und Kilojoule (kJ). Überschüssige Energie wird als Körperfett gespeichert und kann zu Übergewicht führen.
Fett:	Einer der Hauptnährstoffe. Unter anderem wichtig als Hauptenergielieferant und Träger fettlöslicher Vitamine.
Fettsäuren:	Bestandteile von Fett. Ob ein Fett für den Körper günstig oder ungünstig ist, hängt vor allem von den enthaltenen Fettsäuren ab. Günstig sind die mehrfach ungesättigten und die einfach ungesättigten Fettsäuren (z.B. in Pflanzenölen und Fisch), nicht so günstig sind gesättigte Fettsäuren und trans-Fettsäuren (z.B. in Fleisch, Wurst und Fertiggerichten).
Gene:	Erbgut, mit dem auch die Veranlagung zur Entstehung von Übergewicht weitergegeben werden kann. Die Gene sind jedoch in der Regel nicht die alleinige Ursache für Übergewicht.
Hülsenfrüchte:	Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen oder Kichererbsen sind Hülsenfrüchte. Diese pflanzlichen Lebensmittel liefern Ballaststoffe, Kohlenhydrate, wertvolles Eiweiß, sind fettarm und halten lange satt.
Kalorien/Kilokalorien (kcal):	Einheit für den Energiegehalt. Eigentlich veraltet und durch Kilojoule abgelöst, aber auch heute noch viel verwendet. Häufig wird das Wort „Kalorien“ sinngleich mit „Energie“ verwendet.

Kinderlebensmittel:	Lebensmittel, die vom Hersteller speziell für Kinder vorgesehen sind, aber aus wissenschaftlicher Sicht meist keinerlei Vorteile für die Ernährung von Kindern bieten. Häufig zu finden bei Milchprodukten, Getreideprodukten, Gebäck, Süßwaren oder Getränken.
Kinderpyramide:	Anhand dieses Modells (© S. Mannhardt) werden die Ernährungsempfehlungen für Kinder verdeutlicht. Es stellt die optimale Verteilung der Lebensmittelgruppen in der Ernährung dar.
Kilojoule (kJ):	Internationale Maßeinheit für den Energiegehalt.
Kohlenhydrate:	Gehören zu den Hauptnährstoffen und sind in erster Linie Energielieferanten. Zucker, Stärke und Ballaststoffe gehören z.B. zu den Kohlenhydraten.
Leere Kalorien:	Lebensmittel, die zwar Energie, aber kaum oder keine lebenswichtigen Nährstoffe liefern, haben viele leere Kalorien (z.B. reiner Zucker oder Alkohol).
Nährstoffe:	Nahrungsbestandteile, die Energie liefern und/oder für die Aufrechterhaltung von Körperfunktionen und die Gesunderhaltung des Körpers benötigt werden. Neben den Hauptnährstoffen (Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß) sind weitere Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe notwendige Helfer für zahlreiche Körperfunktionen.
Nährwert:	Nährstoffgehalt eines Lebensmittels. Das Nährwertverzeichnis auf einem verpackten Lebensmittel informiert über enthaltene Energie und Nährstoffe.
Perzentile:	Prozentangaben zur Beurteilung des Gewichts bei Kindern und Jugendlichen. Dabei werden die Werte mit den Werten der Altersgenossen verglichen.
Übergewicht:	Die Körpermasse liegt dabei über einem festgelegten Normalmaß, meistens ist der Anteil des Körperfetts erhöht.

Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen: Die Grundlagen

„Ab wann ist es überhaupt Übergewicht?!?“

Übergewicht wird bei Kindern, wie auch bei Erwachsenen, anhand des **BMI** (= Body-Mass-Index = Körpermassenindex) gemessen. Der **BMI** gibt das **Verhältnis** von **Körpergewicht zu Körpergröße** an und damit, ob man seiner Größe entsprechend genug, zu wenig oder zu viel wiegt. Er wird folgendermaßen errechnet:



Übergewicht:
na und?!?

$$\text{BMI: } \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Größe in m}) \times (\text{Größe in m})}$$

Beispiel: Adrian wiegt **57 kg** und ist **1,51 m** groß:

$$\text{BMI: } \frac{57 \text{ kg}}{(1,51 \text{ m}) \times (1,51 \text{ m})} = 24,9 \text{ kg/m}^2$$

Weil Kinder und Jugendliche aber noch wachsen, spielt bei ihnen zusätzlich eine Rolle:

- das Alter
- das Geschlecht

Deshalb werden bei ihnen besondere Maßstäbe zur Beurteilung des Gewichts angesetzt: die so genannten **Perzentilen** (P). Das sind Prozentangaben, bei denen die Maße eines Kindes mit den Maßen der Altersgenossen verglichen werden, für Jungen und Mädchen getrennt.

Perzentile: Das jeweilige Perzentil gibt an, wie viel Prozent der gleichaltrigen Kinder gleichen Geschlechts einen niedrigeren BMI-Wert aufweisen.

Liegt das Gewicht eines Jungen etwa auf der 90. Perzentile, bedeutet das, dass (im Verhältnis zur Größe) 90% der Jungen dieses Alters weniger wiegen und 10% mehr wiegen als der betreffende Junge.

Starkes Übergewicht: über P 97

Übergewicht: P 90 - P 97

Normalgewicht: P 10 - P 90

Untergewicht: < P 10

Rechnen Sie den BMI Ihres Kindes aus und schauen Sie in den Perzentilkurven nach, in welchem Bereich es sich befindet!

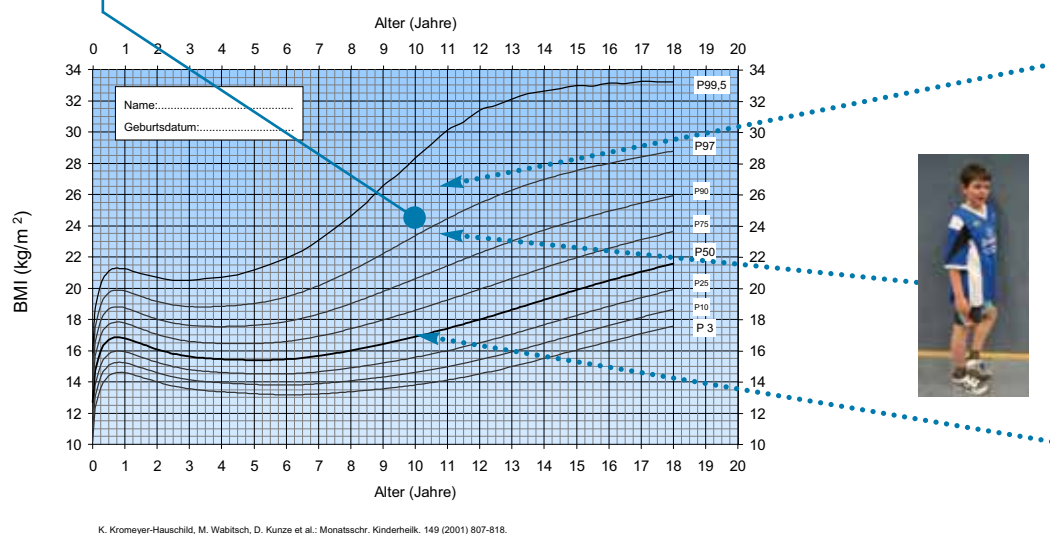
$$\text{BMI} : \frac{\text{kg}}{(\text{ , m}) \times (\text{ , m})} = \text{kg/m}^2$$

Perzentilkurven für den Body-Mass-Index (BMI)

Beispiel:

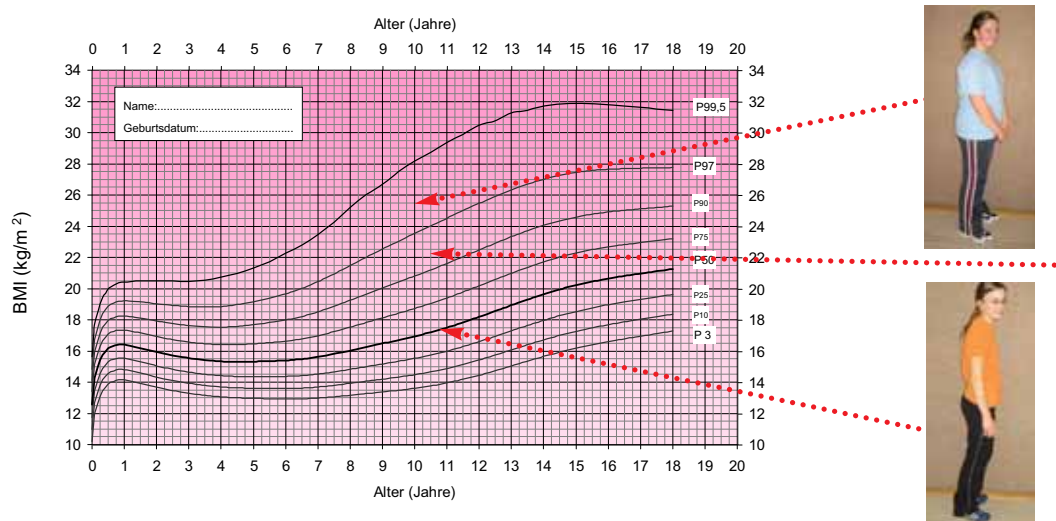
Adrian ist **10 Jahre alt** und liegt mit seinem **BMI von 24,9** als **Junge** oberhalb der **97. Perzentile**, d.h. im Bereich „starkes Übergewicht“.

Die Kinder auf den Fotos liegen mit ihrem Gewicht auf unterschiedlichen Perzentilen. Die Pfeile zeigen, wo sie sich in der Grafik befinden.



K. Kromeyer-Hauschild, M. Wabitsch, D. Kunze et al.: Monatsschr. Kinderheilk. 149 (2001) 807-818.

Konnten Sie Ihr Kind einordnen? Schauen Sie, wo sich das Alter und der BMI Ihres Kindes kreuzen.



K. Kromeyer-Hauschild, M. Wabitsch, D. Kunze et al.: Monatsschr. Kinderheilk. 149 (2001) 807-818.

Quelle: Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter, www.a-g-a.de/bmiref.pdf

Wie Sie sehen, kann man nicht immer sofort am Äußeren das *tatsächliche* Gewicht erkennen!

„Und nun?!?“

Wenn Ihr Kind mit seinem BMI im Bereich „starkes Übergewicht“ liegt, bedeutet das: **Höchste Zeit zu handeln!**

Das **Ziel** einer Gewichtsveränderung Ihres Kindes muss aber **nicht** lauten „**So viel abnehmen wie möglich!**“! Vielmehr geht es darum, das Gewicht Ihres Kindes erstmal in einen stabilen Zustand zu bringen, d.h.:

☞ Verhindern, dass Ihr Kind weiter zunimmt!

Denn dadurch kann sich der Gewichtszustand Ihres Kindes wieder einpendeln – **weil es noch wächst!**



Jetzt wird es Zeit, etwas zu ändern!

Beispiel: Mit seinen **10 Jahren** wiegt Adrian jetzt **57 kg** bei einer Größe von **1,51m** und hat damit den **BMI 24,9**. Angenommen, in einem Jahr wächst er 4 Zentimeter (**=1,55m**), sorgt aber dafür, **nicht zuzunehmen**.

Mit 10 Jahren

$$\text{BMI: } \frac{57 \text{ kg}}{(1,51\text{m})^2} = 24,9 \text{ kg/m}^2$$

Mit 11 Jahren

$$\text{BMI: } \frac{57 \text{ kg}}{(1,55\text{m})^2} = 23,7 \text{ kg/m}^2$$



Mit diesem niedrigeren BMI wäre er als 11-jähriger Junge schon vom Bereich „**Starkes Übergewicht**“ in den Bereich „**Übergewicht**“ gerutscht.

Das wäre schon ein sehr guter Anfang! Außerdem ist aber auch wichtig, dass

- die neu erlernte Ernährung und mehr Bewegung beibehalten werden,
- das neue Gewicht dauerhaft gefestigt wird und
- das (Über-)Gewicht langfristig reduziert wird (Körperfett abbauen, Muskeln aufbauen).

Denn wie die folgende Tabelle zeigt, kann ein **Übergewicht** viele **Nachteile und Risiken** mit sich bringen. Eine **Gewichtsreduktion** hingegen kann die **Gesundheit** Ihres Kindes und seine Lebensumstände **verbessern**, jetzt und in Zukunft.

Risiken und Chancen

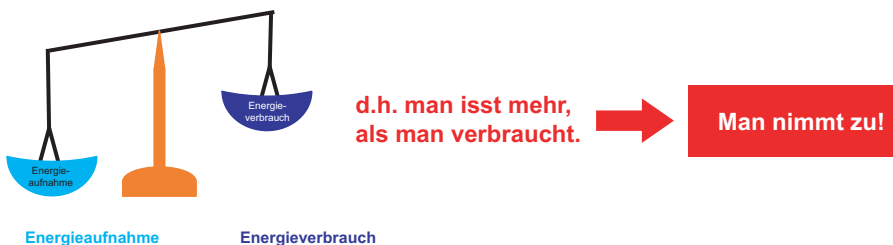
Nachteile und Risiken des Übergewichtes:	Chancen durch eine Gewichtsabnahme:
Mögliche Nachteile momentan: Ihr Kind... • ist schnell aus der Puste. • hat deshalb Nachteile beim Schulsport. • ist langsamer als andere. • kann manchmal nicht mitspielen. • wird vielleicht von anderen Kindern gehänselt und ausgeschlossen. • findet oft nichts „Cooles“ zum Anziehen. • findet sich nicht ansehnlich. • mag sich deshalb weniger leiden. • hat vielleicht recht wenig Selbstbewusstsein. • gerät evtl. in einen Teufelskreis: Essen gegen den Frust → weitere Gewichtszunahme.	Mögliche Vorteile künftig: Ihr Kind... • muss weniger Gewicht tragen. • kommt nicht mehr so schnell aus der Puste. • kann wieder besser mithalten, hat mehr Spaß am Sport. • wird hoffentlich nicht mehr gehänselt. • findet Anerkennung bei den anderen Kindern. • findet wieder passende und „coole“ Kleidung. • findet sich selbst hübscher. • fühlt sich wohler in seiner Haut. • bekommt eine Bestätigung des Selbstbewusstseins, weil es etwas Großartiges geschafft hat.
Spätere Risiken: • Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Ihr Kind sein Leben lang stark übergewichtig bleibt, wenn es sein Gewicht jetzt nicht in den Griff bekommt. • Es besteht ein hohes Risiko für viele Krankheiten, nicht unbedingt erst in ferner Zukunft. Dazu gehören z.B. Probleme mit den Gelenken, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall. • Ihr Kind ist evtl. öfter krank als Normalgewichtige, muss häufiger zum Arzt, die Krankheitskosten mehren sich.	Spätere Vorteile: • Ihr Kind hat gute Chancen, auch in Zukunft ein gesundes Körpergewicht zu halten, wenn es jetzt abnimmt und das neu erlernte Verhalten beibehält. • Schon eine Gewichtsabnahme von 10% des Körpergewichts verbessert viele Risikofaktoren für diese Krankheiten enorm. • Ein gesundes Körpergewicht kann auch die Krankheitshäufigkeit verringern.

Ein Erfolg hängt maßgeblich davon ab, ob die Empfehlungen dauerhaft beachtet werden. Mit diesem Buch können Sie sich informieren, **wie Sie als Eltern Ihr Kind langfristig bei der Gewichtsabnahme unterstützen können**.

Woher kommt das? oder: Die Entstehung von Übergewicht



Die Rechnung ist eigentlich ganz einfach:



Beispiel: Wenn man über 5 Monate jeden Tag nur 50 kcal (Kalorien) (das ist z.B. ½ Glas Limo) mehr isst oder trinkt, als der Körper benötigt, könnte man rein rechnerisch *allein dadurch* in diesen 5 Monaten 1 kg zunehmen. *Das rechnet sich!*

Es ist aber nie ein Faktor alleine für das Ungleichgewicht von Energieaufnahme und Energieverbrauch verantwortlich. Übergewichtige essen z.B. nicht immer unbedingt mehr oder anders als Schlanke. Vielmehr kommen ganz unterschiedliche Gründe bei der Entstehung von Übergewicht zusammen:

Ursachen von Übergewicht

- **Ernährung** z.B. zu viel, zu fett, zu süß
- **Bewegung** z.B. zu wenig Bewegung, zu viel Fernsehen und PC-Spiele
- **Verhalten** z.B. Essen als Trost oder bei Langeweile; nebenbei essen und dadurch keine Kontrolle haben, was und wie viel man isst
- **Veranlagung** durch Vererbung



Ursachen von Übergewicht: Warum ist die Energieaufnahme größer als der Energieverbrauch?

Die **Ernährung** bestimmt, wie viel Energie und welche Nährstoffe wir aufnehmen.

- **Energie:** Der Körper braucht ständig Energie für alle chemischen Prozesse, für die Wärmeerzeugung und für die Muskelarbeit („Energieverbrauch“). Für Energie gibt es zwei Maßeinheiten: Kilojoule und Kilokalorien. Die neue, internationale Maßeinheit ist Kilojoule (kJ), aber häufig wird auch noch Kilokalorien (kcal) verwendet. 1 kcal entspricht etwa 4,2 kJ.
- **Nährstoffe** sind Nahrungsbestandteile, die den Körper mit Energie versorgen und/oder für die Aufrechterhaltung von Körperfunktionen und die Gesunderhaltung des Organismus benötigt werden.
 - Die *Hauptnährstoffe* Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß sind in erster Linie Energielieferanten für den Körper, haben aber auch weitere wichtige Funktionen (weitere Infos im Kapitel „Nährstoffe“).
 - Daneben gibt es *weitere Nährstoffe* (z.B. Vitamine oder Mineralstoffe), ohne die viele Vorgänge im menschlichen Körper nicht ablaufen können und die daher als Helfer für uns unentbehrlich, z.T. sogar lebenswichtig sind.

Mit der Nahrung führt man dem Körper also Energie und Nährstoffe zu („Energieaufnahme“). Wird jedoch mehr gegessen, als der Körper benötigt, so speichert der Körper diese überschüssige Energie als Fett und man nimmt zu. Dies war in Zeiten der Nahrungsknappheit als „Notpolster“ für schlechtere Zeiten vorgesehen. Heute bräuchten wir in unserer Überfluggesellschaft diese Notpolster nicht mehr, da immer reichlich Nahrung vorhanden ist. Aber der menschliche Körper hat diese sparsame Vorratshaltung beibehalten, weil er sich nicht so schnell an diesen Überfluss anpassen kann.

Oft wird auch aus Gewohnheit, Langeweile, oder weil man traurig ist die eine oder andere „Kleinigkeit“ nebenbei gegessen, und das ist eher selten Obst oder Gemüse. Dieses **Verhalten**, das zumeist unbewusst abläuft, trägt eine wesentliche Mitschuld an der Entstehung von Übergewicht, weil man durch das Nebenbei-Essen schnell die Kontrolle über die Menge verliert.

Bei **Bewegung** wird Energie für die Arbeit der Muskeln benötigt. Das ist nicht nur beim Sport der Fall, sondern auch bei allen Alltagsaktivitäten wie Treppen steigen, aufräumen oder abwaschen – eben bei allem, wobei man sich bewegt. Durch zahlreiche elektrische Hilfsmittel (Fahrrad, Auto, Spülmaschine, ...) sind unsere Alltagsaktivitäten allerdings ziemlich geschrumpft. Und seit der Erfindung des Fernsehers und Computers verbringen viele, auch gerade Kinder, immer mehr Zeit vor der „Flimmerkiste“ als draußen beim Spielen. Auch da geht also viel wertvolle Bewegungszeit verloren.

Wir bewegen uns also durch unsere zahlreichen Hilfsmittel wesentlich weniger als noch zu Oma's Zeiten und brauchen eigentlich weniger Energie als damals. Doch wir essen nicht weniger, sondern im Gegenteil noch mehr, weil überall und jederzeit Verlockungen auf uns warten. So kommt schnell ein Überschuss von Energieaufnahme zu Energieverbrauch zustande.

Wie zahlreiche Studien beweisen, tragen auch die Gene eine Mitschuld an den überschüssigen Pfunden: Eltern, die selbst übergewichtig sind, können diese Veranlagung an ihre Kinder weitergeben. Für diese Kinder ist es umso schwerer, nicht zu viel an Gewicht zuzunehmen.

Aber nicht jedes Kind übergewichtiger Eltern wird auch automatisch selbst übergewichtig. Wieso?

Deutlich wird dies, wenn man Übergewicht mit einer Allergie vergleicht:

- Eltern, die selbst eine Allergie haben, geben diese Allergieneigung an ihre Kinder weiter. Die Allergie bricht aber immer erst aus, wenn das Kind mit dem entsprechenden Auslöser, dem so genannten Allergen, in Berührung kommt.
- Ähnlich verhält es sich beim Übergewicht: Die Eltern können die Veranlagung dazu an ihre Kinder weitergeben. Es „bricht“ aber erst „aus“, wenn die **Auslöser** hinzukommen: eine Kombination aus **ungünstigem Ernährungs- und Bewegungsverhalten**. Und auch diese Verhaltensweisen lernen die Kinder bei den Eltern – sie leben ihnen schließlich täglich ihr eigenes Ernährungs- und Bewegungsverhalten vor.



Die Gene allein sind nicht schuld!



Beispiel: Markus isst jeden Tag mit seinen Geschwistern zu Mittag. Da diese viel Fußball spielen, glaubt der Vater, dass Markus *nur* übergewichtig ist, weil er im Gegensatz zu seinen Geschwistern keinen Sport treibt.

Doch Vorsicht: Es macht viel aus, dass Markus keinen Sport treibt und dies trägt sicher auch eine *Mitschuld* an seinem Übergewicht. **Aber der alleinige Faktor ist es wahrscheinlich nicht.** Daraus zu schlussfolgern, dass die Ernährung völlig okay sei und nur mehr Sport reichen würde, um das Übergewicht abzubauen, ist fatal! Bewegung und Sport sind unerlässlich, um das Gewicht in den Griff zu bekommen, aber die Ernährung muss auf jeden Fall auch kritisch untersucht und gegebenenfalls verändert werden.

Fazit:

Das Risiko, Übergewicht zu entwickeln, wird in hohem Maße vererbt.

Daran kann man nichts ändern.

Aber ausgelöst wird Übergewicht durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten und zu wenig Bewegung.

Und daran können Sie eine ganze Menge ändern!

**Was können Sie gemeinsam dagegen tun?
oder: Ja, Sie schaffen es!**

Dieses Buch beschäftigt sich speziell mit der Ernährung und ihrer Auswirkung auf das Gewicht. Also:

„Wie können sie aussehen, diese ungünstigen Ernährungsgewohnheiten, durch die das Übergewicht entstanden sein kann?“

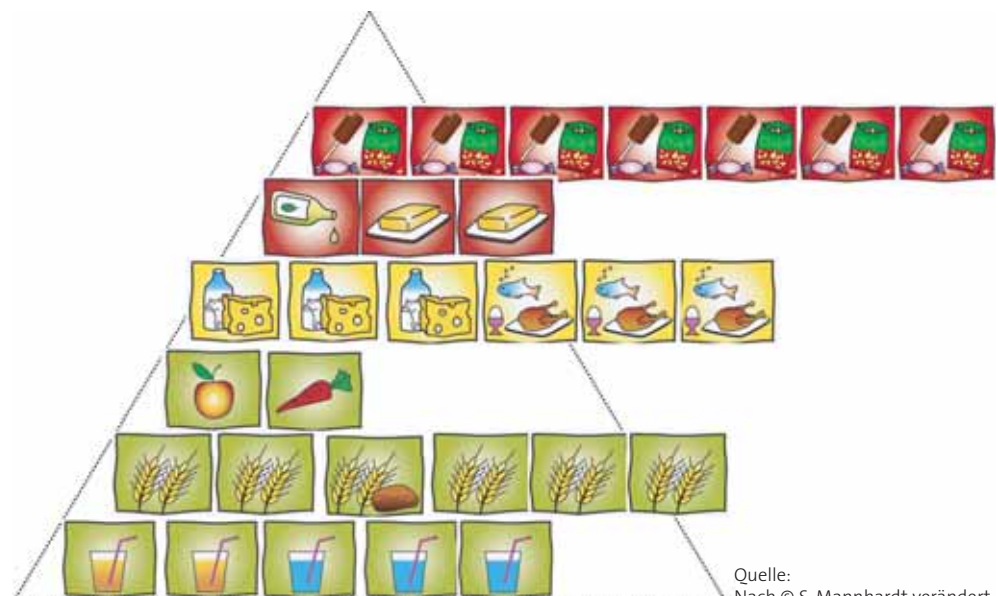
Ein typisches Beispiel, was Ihr Kind (und auch viele andere) momentan an einem Tag isst, könnte so aussehen (Beispiel 1):



Das könnte Ihr Kind
gestern gegessen
haben...



Im ersten Moment erscheint Ihnen das vielleicht gar nicht so ungewöhnlich. Aber die dazugehörige **Kinderpyramide**, mit der auch im AdiFit-Kurs gearbeitet wird, würde so aussehen:



Keine richtige Pyramide, oder? Aber damit ist Ihr Kind nicht alleine:

Wissenschaft:

Laut „Ernährungsbericht 2004“ essen die Deutschen zu viel, zu fett und zu süß!

Und das sieht man: **Etwa jede 2. Person in Deutschland ist übergewichtig, jede 5. sogar stark übergewichtig!**

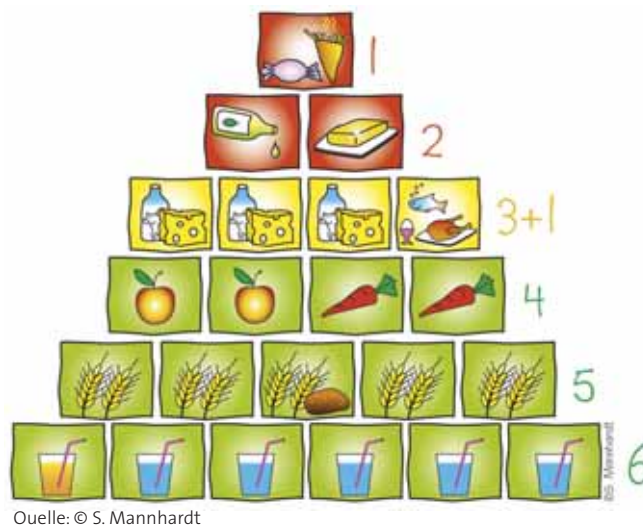
Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.) 2004: Ernährungsbericht 2004, Eigenverlag, Frankfurt am Main.



Sie sind nicht allein...

Eine **gesunde Ernährung**, sowohl für Kinder als auch für Erwachsene, kann man hingegen sehr gut anhand einer Pyramide darstellen. Sie zeigt die empfohlenen Lebensmittel. (Die Pyramide wird im Kapitel „Rund ums Essen“ ausführlich vorgestellt.)

Die Kinderpyramide: (Beispiel 2)



Ein Tag mit Lebensmitteln, die nach der Pyramide ausgewählt und auf 5 Mahlzeiten verteilt wurden, könnte wie folgt aussehen:



Und so könnte es morgen aussehen:

Auf den ersten Blick lassen sich vielleicht gar keine großen Unterschiede in den zwei Tagesbeispielen finden. Doch es gibt sie:

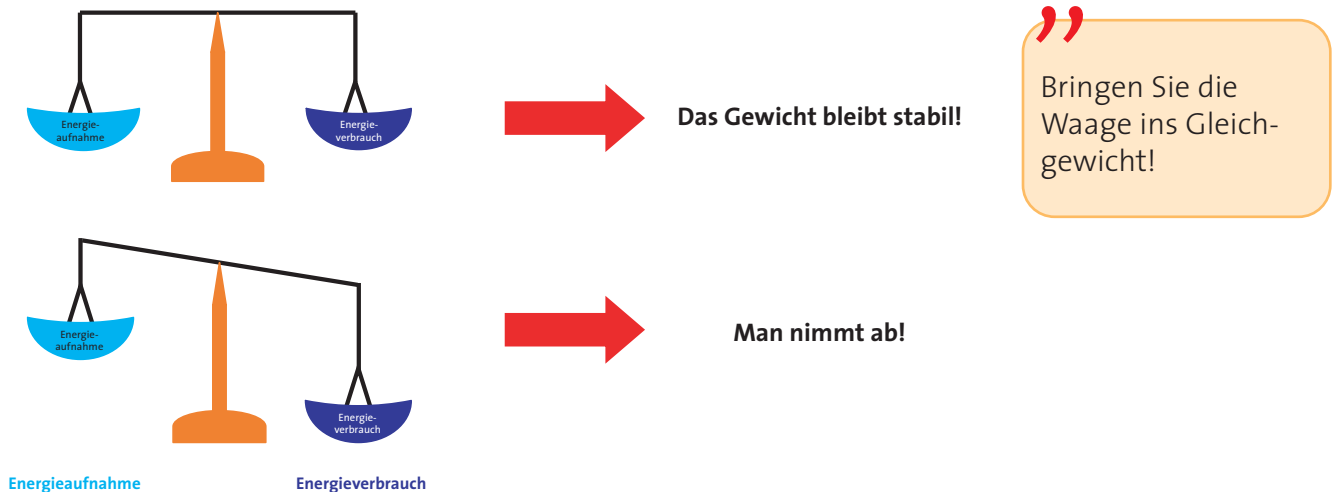
	Beispiel 1	Kärtchen der Pyramide	Beispiel 2	Kärtchen der Pyramide
Frühstück	1/2 Brötchen mit Margarine und Fleischwurst 1/2 Brötchen mit Nuss-Nugat-Creme 1 Becher Milch		1/2 Mehrkornbrötchen mit Halbfettmargarine und Honig 1/2 Mehrkornbrötchen mit Halbfettmargarine und Putenbrustaufschnitt 1 Becher Milch	
Pausenbrot	1 Scheibe Mischbrot mit Margarine und Fleischwurst 1 Orangen-Fruchtsaftgetränk		1 Scheibe Vollkornbrot mit Halbfettmargarine und Marmelade 1 Apfel 1 Apfelschorle	
Mittagessen	1 Pizza Salami 2 Gläser Apfelsaft pur 2 Obstzwerge		1 Portion Nudelauflauf mit Gemüse und Schinken 2 Gläser Mineralwasser 1 Kugel Eis	
Nachmittags	1 Apfel 1 Doppelpack Schokoriegel 1 Glas Mineralwasser		1 Banane 1 Glas Mineralwasser	
Abends	1 Scheibe Mischbrot mit Margarine und Käse 1/2 Scheibe Mischbrot mit Margarine und Salami 1/2 Scheibe Mischbrot mit Margarine und Fleischwurst 1 Glas Früchtetee 1 Hand voll saure Gummibären		2 Scheiben Vollkornbrot mit Halbfettmargarine und Käse zusammengeklappt 1 Hand voll Gemüsesticks (Möhre, Paprika & Kohlrabi) 1 Glas Wasser 1 Glas Früchtetee	

In diesem Buch wollen wir Ihnen zeigen, dass man durch eine **gezielte Auswahl der Lebensmittel** die gewichtsfreundlicheren Alternativen finden kann: „**Das Richtige in der richtigen Menge**“ lautet die „Zauberformel“. Und wie Sie anhand der beiden Beispielfotos sehen konnten, kann das nicht nur ebenso lecker sein, sondern diese Ernährung liefert Ihrem Kind auch alle

notwendigen Nährstoffe und unterstützt gleichzeitig seine Gewichtsveränderung.

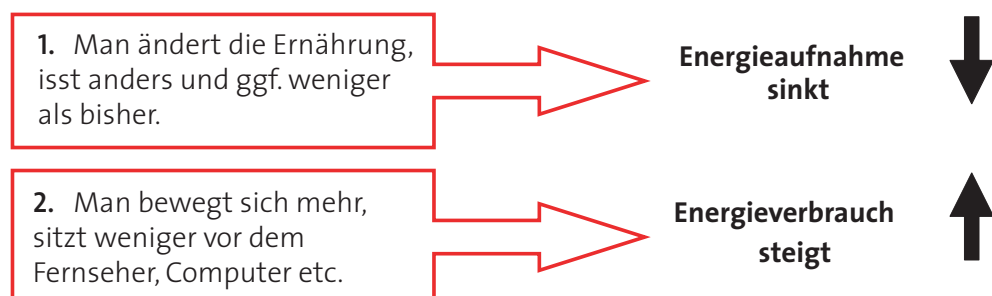
„Auf geht’s!“

Um das Gewicht zu halten beziehungsweise um abzunehmen, muss folgende Situation geschaffen werden:



Doch wie kann man es schaffen, mehr Energie zu verbrauchen als aufzunehmen?

Dazu gibt es prinzipiell 2 Möglichkeiten:



Am besten und wirksamsten ist es immer, wenn man **sowohl die Energieaufnahme senkt als auch den Energieverbrauch ankurbelt**. Und da sind auch Sie, liebe Eltern, sehr gefragt!

Den ersten großen Schritt für Ihr Kind haben Sie bereits getan, indem Sie das Übergewicht bei Ihrem Kind erkannt haben, mit Hilfe dieses Buches etwas unternehmen möchten und vielleicht sogar die AdiFit-Schulung mit ihm besuchen.

Damit Ihr Kind die Gewichtsveränderung schaffen kann, ist es wichtig, dass es sowohl seine Essgewohnheiten als auch sein Bewegungspensum verändert. Doch eines ist für einen dauerhaften Erfolg noch notwendig:

Sie als Eltern und Familie müssen – und können! – Ihr übergewichtiges Kind aktiv unterstützen, es motivieren am Ball zu bleiben und die Veränderungen auch gemeinsam zu Hause umsetzen!

Dann stehen die Chancen gut, dass Ihr Kind auch dauerhaft erfolgreich sein wird!

Wichtig ist, dass Sie zunächst einige **allgemeine Aspekte** verstehen, die in Bezug auf Ihr *gemeinsames* Vorhaben, das Gewicht in den Griff zu bekommen, wichtig sind:



Wichtige Aspekte
bei einer Gewichts-
veränderung:

- Das Übergewicht Ihres Kindes ist **nicht von heute auf morgen** entstanden. Ebenso wenig kann und soll Ihr Kind das Zuviel an Gewicht von heute auf morgen wieder loswerden. Außerdem: Kleine Ziele sind leichter zu erreichen, als wenn man zu viel auf einmal verlangt.
- Ihr Kind soll **nicht hungern** und leiden müssen, denn „*einfach*“ weniger essen ist *nicht* das Ziel! Gerade für Kinder und Jugendliche kann das fatale Folgen haben, denn sie sind noch in der Entwicklung und im Wachstum.
- Nur durch eine von Grund auf erfolgte **Ernährungsumstellung** und genügend Bewegung lässt sich das Gewicht langfristig wieder in den Griff bekommen.
- Bei AdiFit und mit Hilfe dieses Buches lernen Ihr Kind und Sie durch eine gezielte Auswahl an Lebensmitteln und neue Verhaltensweisen ein **besseres Ernährungsverhalten**. Vielleicht haben Sie die persönlichen ungünstigen Ernährungsverhaltensweisen bei Ihrem Kind oder in Ihrer Familie bereits ausfindig machen können? Beobachten Sie Ihr Kind und sich genau, in welchen Situationen Sie zum Essen greifen.
- Wichtig ist, dass die Ernährungsempfehlungen **verinnerlicht** werden, um damit auf Dauer gut leben zu können. Denn es ist wichtig, dass Sie diese **Ernährung auch langfristig beibehalten**, sonst hält der Erfolg vermutlich nicht lange an. Achten Sie also darauf, die ungünstigen Verhaltensweisen dauerhaft zu verändern und üben Sie gemeinsam die neuen, besseren Verhaltensweisen ein (z.B. ein Glas Wasser vor dem Essen). Die Ernährungsempfehlungen in Form der Kinderpyramide sind sehr geeignet, bewährt und praktikabel - für die ganze Familie!

Im kommenden Teil erfahren Sie alles Wichtige „Rund ums Essen“, damit Sie die richtige Wahl im Supermarkt treffen können.

