



Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?

Wollen wir nicht alle möglichst lange gesund und fit leben? Und wünschen wir uns nicht genau das auch für unsere Kinder? Fakt ist: Die körperliche und geistige Entwicklung und Fitness wird durch eine vollwertige Ernährung und eine gesunde Lebensweise gefördert.

Wie wir uns ernähren, das hat Einfluss auf unser Wohlbefinden. Allein mit Fast Food werden wir dick und krank, das weiß jeder. Wenn wir uns dagegen ausgewogen, abwechslungsreich und nährstoffreich ernähren, bekommt unser Körper alle Inhaltsstoffe, die er benötigt. Nicht in jeder einzelnen Mahlzeit, aber doch in der Summe all der Lebensmittel, mit denen wir unseren „Essalltag“ gestalten. Eine gesunde Ernährung kann uns zudem vor der Entstehung ernährungsmitbedingter Erkrankungen wie zum Beispiel Adipositas (krankhaftes Übergewicht) oder Diabetes mellitus Typ 2 schützen. Doch was genau ist denn eine „gesunde Ernährung“?

Wir haben uns umgeschaut. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) definiert sie so:



DEFINITION

„Eine gesundheitsfördernde Ernährung bildet die Basis für bedarfsgerechtes Essen und Trinken. Sie kann dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit eines Menschen ein Leben lang zu fördern beziehungsweise zu erhalten. Auf Nährstoffebene ist vollwertiges Essen und Trinken charakterisiert durch ausreichend Flüssigkeit und einer dem Bedarf entsprechenden Energiezufuhr. Die energieliefernden Nährstoffe stehen dabei in einem ausgewogenen Verhältnis. Eine vollwertige Ernährung liefert außerdem Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in ausreichender Menge.“

Essen ist dabei aber auch immer individuell, nicht jedem schmeckt dasselbe. So unterschiedlich wie die persönlichen Essensvorlieben variieren natürlich auch die Portionsgrößen je nach Lebensphase und individuellem Grundumsatz. So benötigt ein 17-jähriger Teenager deutlich mehr Kalorien als eine 71-Jährige oder ein Mann mittleren Alters. Familienküche muss allerdings für alle gleichermaßen passen, ohne dass viel gerechnet werden muss.

In einer Familie regelt sich das meistens ganz von selbst, wenn jeder selbst bestimmt, wie viel von welchen Lebensmitteln oder Gerichten gegessen wird. Nur bei einseitiger Ernährung bekommen wir Probleme.

Eine ausgewogene Ernährung stellt dem Körper alle Makro- und Mikronährstoffe, die er benötigt, in ausreichender Menge zur Verfügung. Zudem enthält sie präventiv wirksame Substanzen und beugt so Krankheiten vor. Wichtig ist dabei, dass eine bedarfsgerechte Ernährung nicht für jeden gleich aussieht, sondern individuell verschieden ist und sich zudem im Laufe des Lebens verändert.

Der Energiebedarf ist ein gutes Beispiel für solche individuellen Veränderungsprozesse. Er steigt sich im Laufe der Kindheit und erreicht sein Maximum bei jungen Erwachsenen. Mit steigendem Lebensalter sinkt er langsam wieder ab, weil sich der Körper mit der Zeit verändert. Aber auch Lebens-

stil und körperliche Bewegung haben einen großen Einfluss, sodass die Veränderungen individuell sehr verschieden sein können. Für eine bedarfsgerechte Ernährung spielen sowohl die tägliche Lebensmittelauswahl als auch die Wahl geeigneter Portionsgrößen eine Rolle.

Vielfalt ist ein guter Grundsatz für alle, die sich ausgewogen ernähren wollen. Und wer will schon jeden Tag dasselbe essen? Im Alltag gefällt und schmeckt uns eine bunte Mischung an zubereiteten Gerichten mehr – und ist auch sehr viel gesünder – als ewig gleiche Nudeln mit Tomatensoße (auch die lassen sich wunderbar variieren → Seite 161).

Das besondere Weihnachts- oder Silvesteressen macht uns nicht krank, auch wenn es deutlich anders ist als das Alltagsessen, und ein Geburtstagsessen darf sich gerne vom Alltagsessen abheben. Zu besonderen Situationen und zu Tagen, die es zu feiern gilt, gehören möglicherweise auch ganz besondere Lebensmittel und Speisen als Genuss dazu. Alles kein Problem, weder für Erwachsene noch für Kinder und Jugendliche, wenn eine gesunde, ausgewogene Ernährung im Lebensalltag die Basis bildet.

Unsere Ernährungsgewohnheiten

Neben unseren Vorlieben für bestimmte Speisen und Gerichte bringen wir auch Ernährungsgewohnheiten mit, die von den Eltern und Bezugspersonen geprägt und von Lebensbeginn an die Kinder weitergegeben werden. Wir lernen schon als Säuglinge und Kleinkinder durch Beobachtung von vielen Situationen, in denen gegessen oder Essen zubereitet wird. Wir haben Vertrautheit erlebt, während wir gestillt oder gefüttert wurden. Denn mit der Nahrungsaufnahme werden nicht einfach nur „Nährstoffe“ weitergegeben, sondern auch Wärme und Nähe.

Wir Erwachsenen sind Vorbild für das Ernährungsverhalten unserer Kinder. Natürlich vermitteln später auch Freunde und soziale Medien günstige, möglicherweise aber auch ungünstige Ernährungsweisen.

Tatsächlich sind unsere Ernährungsgewohnheiten von zahlreichen Faktoren abhängig: Welche Ernährungsformen haben unsere Eltern in ihrer Kindheit gelernt? Welche kulturellen oder religiösen Hintergründe spielen eine Rolle? Können die Eltern kochen und tun sie das auch? Wird gemeinsam am Tisch gegessen? Auch die zeitlichen und finanziellen Ressourcen beeinflussen den Lebensstil und den Essalltag.

Von gemeinsamen Mahlzeiten profitieren alle

Sie haben es in der Hand, gesundheitsförderliche Ernährungsgewohnheiten in Ihrer Familie umzusetzen: So profitiert die gesamte Familie zum Beispiel von gemeinsamen Mahlzeiten. Regelmäßiges gemeinsames Essen an einem Tisch stärkt das Familienleben, ist ein Ausdruck von Zusammengehörigkeit und bildet eine gute Plattform für Gespräche.

Ein weiterer wichtiger Baustein für eine gesunde Ernährung ist die Auswahl dessen, was auf den Tisch kommt. Die Qualität und die Quantität der Lebensmittel spielt ebenfalls eine große Rolle. Viele Dinge sind dabei zu beachten, wenn Sie gute, gesunde Lebensmittel essen und mit ihnen kochen wollen: Wie sind die Lebensmittel hergestellt, wie kann ich sie richtig lagern, welche Mengen brauchen wir überhaupt und wie werden sie richtig und schonend zubereitet, damit die Inhaltsstoffe erhalten bleiben? Und was kann ich tun, damit das Essen sowohl für die alltäglichen Mahlzeiten zu Hause als auch unterwegs in der Kita, in der Schule oder am Arbeitsplatz passt? Und – ganz wichtig: Was können wir tun, damit das alles nicht in absoluten Stress ausartet – für Eltern wie für die Kinder?

Eins sollte ein ausgewogener Essalltag auf jeden Fall nicht sein: eine zusätzliche Last im ohnehin schon überladenen Alltag. Die-

ses Buch will zeigen, wie Sie gesunde Ernährung leicht umsetzen können, und wie sich dies positiv auf die Lebensqualität Ihrer Familie auswirken kann.

Kinder und „gesunde Ernährung“ – geht das überhaupt?

Viele Eltern wissen, dass es nicht leicht ist, Kindern eine gesunde Ernährung schmackhaft zu machen. Meist hilft es gar nichts, Kindern zu erklären, wie gesund bestimmte Speisen oder grünes Gemüse sind. Und die Bereitschaft, mal etwas Neues zu probieren, hält sich oft auch in Grenzen.

So ist es nicht leicht, bei allen Arbeiten rund um das Essen immer gut gelaunt zu sein, wenn das Kochen nur als eine lästige Pflicht erscheint. Versuchen Sie, eine positive Einstellung zur gesunden Ernährung zu entwickeln. Die Ernährungserziehung ist eine wichtige Aufgabe, die für die ganze Familie einen Gewinn bedeutet. Wenn Sie als Eltern hier an einem Strang ziehen, dann überträgt sich genau das auch auf die Kinder. Denn Kinder lernen durch Nachahmung.

Eine (meistens) positive Stimmung beim Kochen und Zubereiten der Speisen, gemeinsame (turbulente) Mahlzeiten, das Kennenlernen neuer Speisen und Getränke sowie eine gemeinsame Mahlzeitenplanung führen automatisch dazu, dass die Kinder eine positive Essatmosphäre erleben, sich wohlfühlen und gern mitgestalten.

Mit etwas guter Planung kann das auch in einem anstrengenden Lebensalltag möglich sein, in dem Beruf, Haushalt, Kindererziehung, unterschiedliche Arbeits- und Betreuungszeiten koordiniert werden müssen.

Wie Kinder gesund ernährt werden

Kinder brauchen eine altersgemäße Ernährung, die ihnen auch schmeckt. Dazu gehören zunächst die richtigen Lebensmittel in der altersgemäßen Menge. Diese sollten vielfältig, gesund und lecker zubereitet sein und sich im Tagesverlauf in mehreren Mahlzeiten wiederfinden.

Auch Snacks und kleine Genüsse sind Teil einer solchen Ernährung. Das können Lebensmittel und Speisen sein, die wegen ihrer Inhaltsstoffe nicht unbedingt in die tägliche gesunde Familienernährung passen. Das hört sich komplizierter an, als es in Wirklichkeit ist: Viele Kinder essen gerne Pommes und Chicken Nuggets, aber frittierte Speisen sind wegen des hohen Fettgehalts nicht für die tägliche Ernährung geeignet. Pommes und Co. können aber durchaus ein Highlight zu besonderen Gelegenheiten werden.

Ähnliches gilt für das riesige Angebot an Frühstücksflocken und Fertigmüslis, die zu großen Teilen Zucker enthalten. Sie entspre-