

Dicke Kinder

(wh) Schon 2008 stellte das Robert-Koch-Institut in Berlin fest, dass sich der Anteil übergewichtiger Kinder und Jugendlicher im Vergleich mit den 80er und 90er Jahren um 50 Prozent erhöht hat. Eine steigende Tendenz wurde schon damals prognostiziert.

Den Ernährungsscoach Reza Hojati aus Kiel setzen diese Feststellungen nicht in Erstaunen. „Wenig Bewegung, hoher TV-Konsum und Schlafmangel zählen heutzutage bei vielen Kindern zum Alltag. Erwiesenermaßen beeinflussen diese Faktoren das Körpergewicht sehr stark.“ Auch gemeinsame Mahlzeiten feh-

len in vielen Familien, bei denen Eltern und Nachwuchs zur Ruhe kommen und bewusst essen. Reza Hojati weiß, wie sich in der Kindheit erlernte Verhaltensmuster auf die späteren Pfunde auswirken, und welche Ansätze helfen, die zu umgehen. „Wenn du deinen Teller nicht leer isst, gibts morgen schlechtes Wetter!“ Diesen Satz, mit dem die Eltern ihre Kinder zum Essen motivieren wollen, haben wir sicher alle schon einmal gehört. Das ist aber der Anfang des falschen Essverhaltens. Der Genuss am Essen geht verloren, die Empfindung für Hunger und Sättigung tritt in den Hintergrund. Dabei sagt uns das angeborene Bauchgefühl, wie viel und welche Nahrung unser Körper braucht. Diese Eigenschaft ist auch in jungen Jahren schon sehr ausgeprägt vorhanden. Deshalb sollten Kinder essen, wenn sie Hunger haben, aber auch verzichten dürfen, wenn

sie satt sind. Dennoch nehmen Kinder die Eltern als wichtige Vorbildfunktionen. Kinder von übergewichtigen Eltern, weisen das höchste Risiko auf, auch eines Tages zu viel auf die Waage zu bringen. Lt. Hojati ist es wichtig, den Kindern vielfältige



Lebensmittel anzubieten, und sie selbst entscheiden zu lassen, was ihnen schmeckt. Doch immer lautet die Devise: Jeder hört auf, wenn er satt ist! Neigen die Kinder bereits zur Fettleibigkeit, dann ist eine verordnete strikte Diät nicht zielführend. Viel besser wäre es, wenn die gesamte Familie ihre Essgewohnheiten umstellt, was das Kind nicht ausgrenzt, und alle anderen von den Veränderungen profitieren lässt. Selbst wenn die Kids eine scheinbar verhängnisvolle Lust auf Spaghetti und Süßigkeiten verspüren, so gilt es gelassen zu bleiben, denn bald finden sie zu einem natürlichen Hungergefühl zurück und lernen, auf ihren Bauch zu hören. Ständige Verbote reizen eigentlich nur zur Sünde!

Das wissen wir Erwachsenen doch am besten. Weitere Informationen finden Sie unter www.schlankness.de

Foto: Pixelio, Benjamin Thorn