

Newsletter

Familie

Gesunde Ernährung lernt man in der Familie

Die Familie ist für die meisten Menschen das Wichtigste im Leben. Natürlich möchte jeder nur das Beste für sie^[1]. Vor allem Gesundheit und Lebensfreude wünscht man sich für die Familienmitglieder - insbesondere die Kinder. Eine ausgewogene Ernährung ist eine der Voraussetzungen für die gesunde Entwicklung der Kinder. Innerhalb der Familie kann es jedoch schwerfallen, „liebgewonnene“, aber ungesunde Ernährungsgewohnheiten abzulegen und durch gesündere zu ersetzen. Die Geschmäcker und Vorlieben können sehr unterschiedlich sein. Häufig wird die Lebensmittelwahl durch Nahrungsmittelallergien oder Unverträglichkeiten zusätzlich erschwert.

Ernährungsumstellung – so kann es gelingen

Eine grobe Vorstellung von gesunder Ernährung hat jeder: viel Obst und Gemüse sollte es sein! Doch was gehört noch zu einer gesunden Ernährung? Wie lässt sich dies im Familienalltag umsetzen? Ein einfacher Trick, um sich ballaststoffreicher und somit gesünder zu ernähren, ist die Umstellung auf Vollkornprodukte. Bei Vollkorngetreide wurden nach der Ernte nur Grannen und Spelzen entfernt. Dadurch bleiben Vitamine, Öle und Mineralstoffe zum Großteil erhalten. Somit sind Vollkornprodukte gesundheitsfördernd und können unter anderem das Risiko an Krebs und Diabetes mellitus zu erkranken, senken^[2]. Leider ist es nicht leicht, Vollkornbrote von anderen zu unterscheiden. Brot aus feinem Mehl kann aus „vollen Körnern“ bestehen und Körnerbrot ist nicht gleich Vollkornbrot. Außerdem darf nur „Vollkorn“ drin sein, wenn auch „Vollkorn“ draufsteht. Bei ähnlichen Begriffen wie Vollwert, Mehrkorn und Kraftkorn ist Vorsicht geboten, denn hierbei handelt es sich meist nicht um Vollkornprodukte. Am besten ist es, sich beim Einkaufen direkt vor Ort zu informieren und entsprechend nachzufragen^[3]. Neben Brot gibt es auch Nudeln, Müslis und Haferflocken aus vollem Korn, die anstelle herkömmlicher Produkte verwendet werden können.

Besonders Obst und Gemüse sind wichtig, um ausreichend Vitamine und Mineralstoffe aufzunehmen. Dabei sollte man täglich auf fünf Portionen am Tag kommen. Dazu sollte das Mittagessen bzw. Abendbrot auf jeden Fall Gemüse beinhalten. Auch als Zwischenmahlzeit ist Obst ideal. Steht es erst einmal geschnitten (und geschält) auf dem Tisch, greift meist jeder gern zu. Auch abends vor dem Fernseher kann Obst oder Rohkost als Snack dienen.



Insgesamt sollten Lebensmittel möglichst wenig Zucker und Fette enthalten. Die Inhaltsstoffe sind auf den meisten Verpackungen angegeben. Doch auch hier kann es leicht zu Verwirrungen kommen. Denn Glucosesirup, Fructose, Dextrose und Laktose sind verschiedene Zucker. Sie sind nicht nur in Lebensmitteln enthalten, in denen man sie vermutet, sondern zum Beispiel auch in vielen Wurstprodukten. Daher gilt: Zutatenverzeichnisse immer genau lesen und sich bei Bedarf nach den Inhaltsstoffe erkundigen.

Zu einer gesunden Lebensweise gehört neben der Ernährung auch die ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Der beste Durstlöcher ist das Wasser^[4]. Kinder sollten zwischen dem ersten und vierten Lebensjahr mindestens 0,8 Liter und zwischen dem vierten und siebten Lebensjahr knapp 1 Liter täglich trinken. Für Kinder im Alter von sieben bis zehn Jahren gilt eine Empfehlung von einem Liter, 10- bis 13jährige sollten 1,2 Liter täglich trinken^[5]. Auch hier ist Wasser das Mittel der Wahl, ungesüßter Tee und Fruchtschorlen können eine willkommene Abwechslung sein.

Manchmal helfen schon kleine Veränderungen, einiges für die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu tun. Die Umsetzung einer gesunden Ernährung innerhalb der Familie lohnt sich - auch wenn es nur kleine Schritte sind!

Ernährungspyramide für Kinder und Erwachsene im Überblick

Die nebenstehend abgebildete Ernährungspyramide veranschaulicht, aus welchen Komponenten die Nahrung zusammengesetzt sein sollte. Ein Kästchen stellt eine Portion da. Die Portionen lassen sich am besten mit den Händen abmessen: eine Hand gilt als Portionsmaß für große Obst- und Gemüsestücke, für Fleisch und Fisch, sowie für Süßigkeiten. Beide Hände zu einer Schale geformt gelten als Maß für zerkleinertes Obst und Gemüse. Hier gilt: kleine Kinder haben kleine Hände, Erwachsene haben große Hände und so sollten auch die Portionen abgemessen werden. Getränke werden in Gläsern gemessen,

Öl bzw. Fett mittels einem Esslöffel (1 EL gleich 1 Portion).

Selbsterklärend ist das Ampelsystem: Grüne Felder sollen „reichlich“, gelbe „mäßig“ und rote „sparsam“ verzehrt werden.

Anhand der unterschiedlichen Ernährungspyramiden ist erkennbar, dass Kinder mehr Brot, Getreide und Beilagen, wie Kartoffeln und Nudeln, benötigen als Erwachsene. Dies liegt am vergleichsweise hohen Energiebedarf, den Kinder zum Wachsen und Spielen benötigen.

Ein Glas Saft pro Tag ist für Kinder empfehlenswert, sollte jedoch nicht hauptsächlich als Durstlöcher dienen.

Ernährungspyramide für Erwachsene:



<http://www.aid.de/ernaehrung/ernaehrungspyramide.php>

Die Ernährungspyramide für Kinder finden Sie hier:

http://www.aid.de/data/pdf_eif/eif_2008_02_pyramide_leitart2.pdf

(Idee: S. Mannhardt; Copyright: aid Infodienste e.V., Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, Internet: <http://www.aid.de/>, E-Mail: aid@aid.de)

Gesund gekocht ist halb gegessen

Natürlich fängt eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung schon bei der Wahl der Lebensmittel an. Doch auch die Zubereitung spielt eine große Rolle. So ist das Frittieren von Speisen generell wenig zu empfehlen. Frittierte Speisen nehmen viele Fette auf und werden damit schnell zu einer Kalorienfalle. Bei einer zu hohen Gartemperatur können außerdem Acrylamide entstehen, die im Verdacht stehen Krebs zu begünstigen^[6]. Zudem werden meist feste Fette verwendet. Diese enthalten gesättigte Fettsäuren und erhöhen den Cholesterinspiegel. Öle wie Oliven- und Rapsöl sind beim Frittieren zu bevorzugen. Außerdem sollte die vorgegebene Gartemperatur eingehalten sowie das Frittiergut anschließend abgetupft werden^[7]. Eine Garmethode, die Vitamine und Nährstoffe in den Speisen weitestgehend erhält, ist das Braten im Backofen. Wenn dazu eine Bratfolie oder ein Bratschlauch verwendet wird, können Fleisch, Fisch oder Gemüse in feuchtwarmen Garklima schonend und fettfrei zubereitet werden. Dabei bleiben nicht nur die Nährstoffe, sondern auch das Aroma besser erhalten^[8].

Auch beim Kochen gibt es einige Tricks zur schonenden Zubereitung. Die Garzeit sollte möglichst kurz und die Temperatur richtig gewählt werden. Das Kochwasser kann für Saucen verwendet werden, so gehen keine Vitamine und Mineralstoffe verloren.

Eintöpfe und Suppen können in großen Mengen gekocht und dann portionsweise eingefroren werden. So ist auch an Tagen, an denen weniger Zeit für die Zubereitung des Essens zur Verfügung steht, schnell eine warme Mahlzeit verfügbar. Das Gleiche gilt für Soßen und Dressings. Selbstgemacht schmecken sie am besten, lassen sich einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und sind innerhalb kurzer Zeit mit Nudeln oder buntem Salat zu einer gesunden Mahlzeit zubereitet. Lebensmittel sind dann am gesündesten, wenn sie so wenig wie möglich verarbeitet sind. Ausnahmen bilden hierbei Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Geflügel. Ob gekocht, gebraten oder gebacken, mit den richtigen Zutaten und

Zubereitungstipps gelingt leicht ein leckeres und gesundes Essen!

Zehn Tipps zur gesunden Ernährung

Kinder ziehen viele Vorteile aus einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung. Sie benötigen Energie um zu wachsen und zu lernen und ausreichend Nährstoffe um sich gut zu entwickeln. Bereits in der Kindheit werden die Weichen für das Ernährungsverhalten im Erwachsenenalter gestellt und somit ein entscheidender Beitrag zur Gesundheit geleistet^[9].

Doch auch wenn die Regeln einer gesunden Ernährung bekannt sind, fällt die Umsetzung oft schwer. Die folgenden Tipps können helfen, mit dem Thema „Essen“ innerhalb der Familie richtig umzugehen und ein gesundes Ernährungsverhalten zu erreichen.



- Kinder können bei der Zubereitung von Speisen mit einbezogen werden. Das macht den Kleinen Spaß, fördert das Interesse am Essen und die Selbstständigkeit.
- Essen sollte Kindern nicht zum Trost, als Ablenkungsmanöver oder Belohnung angeboten werden (sonst kann ein gestörtes Verhältnis zum Essen entstehen).
- Das gemeinsame Einnehmen der Mahlzeiten sollte fester Bestandteil des Tagesablaufs sein und als regelmäßiges Gemeinschaftserlebnis dienen.
- Die wirkungsvollste Erziehung ist das eigene Ernährungsverhalten, daher ist es hilfreich mit gutem Beispiel voran zu gehen.

Newsletter

Familie

- Als Zwischenmahlzeiten können Brot, Gemüse, Obst oder Milch angeboten werden.
- Kinder sollen freiwillig essen. Auch wenn sie manchmal „essen wie ein Spatz“ besteht kein Grund zur Sorge.
- Die Vorlieben der Kleinen beim Kochen sollen berücksichtigt, aber nicht als einziger Maßstab verwendet werden.
- Wenn feste Mahlzeitrhythmen und Anwesenheitszeiten am Tisch eingehalten werden, kommt regelmäßig Appetit auf.
- Bei Gemüsebuffets kann man kreativ werden: Bieten Sie Gemüse als Soße, mit Förmchen ausgestochen oder als Fingerfood an.
- Lehnt ein Kind eine wichtige Lebensmittelgruppe (z.B. Gemüse) komplett ab, sprechen Sie mit dem Kinderarzt oder einem Ernährungsberater.

(Quelle: Gudrun Donig: Ernährungserziehung. In: Familienhandbuch des Staatsinstitutes für Frühpädagogik)

Die richtige Ernährung in jedem Alter

In einer Familie kommen verschiedene Generationen mit unterschiedlichen Bedürfnissen zusammen. Die Ernährung muss daher nicht nur auf individuelle Vorlieben, sondern auch altersspezifische Anforderungen abgestimmt sein.

Kleinkinder müssen sich langsam an feste Nahrung gewöhnen. Dabei sollten die angebotenen Speisen wenig bzw. gar nicht gewürzt und leicht zu kauen sein. Viel beworbene Lebensmittel speziell für Kinder sind nicht nur unnötig, sondern enthalten oftmals zu viel Zucker und Fett. Besser ist es, gesunde Alternativen zu wählen, wie zum Beispiel Naturjoghurt mit Obst statt Fruchtjoghurts. Generell gilt: Lieber selber machen, als Fertigprodukte kaufen! So sind die Inhaltsstoffe überschaubar und das Essen meist gesünder.

Kinder benötigen Calcium als Baustein für Knochen und Zähne. Milch ist der Hauptlieferant von Calcium und somit wichtig für das Wachstum. Wenn Kinder keine pure Milch mögen, kann der Calciumbedarf auch durch Joghurt, Kefir, Dickmilch, Quark oder Käse gedeckt werden.

Die Geschmackssinne von Kindern sind im Vergleich zu denen von Erwachsenen meist feiner. Daher mögen die Kleinen Lebensmittel mit starkem Eigengeschmack, wie Lauch und Kohlgemüse, häufig weniger gern. Nudeln, gelbe Rüben oder Gurken werden dagegen fast immer gern gegessen.

Je älter die Kinder werden, desto mehr interessieren sie sich für Fastfood und Co. Zwar sind Pizzen, Pommes und Burger eher ungesund, man kann sie allerdings auch selber machen und etwas aufpeppen (siehe Rezepte). Gerade Pizza lässt sich gut einfrieren und ist dann bei Bedarf schnell auf den Tisch gebracht.

Auch für Erwachsene ist eine gesunde Ernährung wichtig: Mit zunehmendem Alter wird weniger Energie benötigt, das heißt der Kalorienbedarf sinkt. Daher ist es ratsam, weniger fett- und zuckerreiche Lebensmittel zu essen und dafür mehr Obst und Gemüse. Oftmals wird der Schokoriegel zur Belohnung für besonders stressige Tage. Allerdings geben Süßigkeiten nur kurz Energie. Besser ist es, sich bewusst Pausen zu gönnen, in denen man ungestört essen kann. Kleine tägliche Ruhezeiten, zum Beispiel nach dem Mittagessen, tun der ganzen Familie gut und helfen neue Energie zu tanken.

Auch wenn jedes Alter unterschiedliche Anforderungen an die Ernährung stellt, so gibt es doch viele Gemeinsamkeiten. Mit einer ausgewogenen Kost und ein paar Extras für die einzelnen Familienmitglieder, kann eine gesunde Ernährung einfach gelingen.

Rezepte für die ganze Familie

Vollkornpizza

(für 4 Personen)

550 kcal/Person

300 g Weizenvollkornmehl
1 Päckchen Hefe (Trockenhefe)
200 ml lauwarmes Wasser
50 g Margarine
2 TL Kräutersalz
1 kl. Dose Tomatenmark
Pfeffer, Basilikum
Gemüse
250 g Käse

Mehl, Hefe, Wasser, Margarine und Salz zu einem Teig kneten und an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen. Tomatenmark mit Pfeffer und Basilikum würzen und auf den ausgerollten Teig streichen. Den bestrichenen Teig mit Gemüse nach Wahl belegen und Käse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 15 Minuten backen.

Gemüse Eintopf

(für 4 Personen)

220kcal/ Person

375 g Möhren
375 g mehlig kochende Kartoffeln
375 g grüne Bohnen
250 g Blumenkohl
250 g Tomaten
2 Zwiebeln
Basilikum
4-5 EL Olivenöl
Salz, Basilikum, Pfeffer, Petersilie
500 ml heiße Gemüsebrühe

Gemüse ggf. schälen und klein schneiden, die Tomaten häuten. Öl in einen Topf geben und Zwiebeln, Kartoffelwürfel und Bohnen 5 Minuten andünsten. Basilikum und Gemüsebrühe hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Möhrenwürfel und Blumenkohlröschen hinzugeben und weitere 15 Minuten kochen. Abschließend die Tomaten 2 Minuten mitkochen lassen und mit Pfeffer, Basilikum, Salz und Petersilie würzen.

Hier finden Sie Hilfe - Adressen, Links und Literaturhinweise:

Internet

aid infodienst, Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.

Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn

- Bietet Informationen rund um eine ausgewogene Ernährung
- Kostenloses Expertenforum zur Säuglings- und Kinderernährung (0-10 Jahre) und zu Lebensmittel-Allergien
- Broschüre: optimiX[®] – Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen (kostenpflichtig)

www.was-wir-essen.de

Das Online-Familienhandbuch des Staatsinstituts für Frühpädagogik in München
Herausgeber: Prof. Dr. Dr. Dr. Wassilios E. Fthenakis und Dr. Martin R. Textor

- Bietet vielfältige Informationen zu Erziehung, Ernährung und Gesundheit in der Familie
- in mehreren Sprachen erhältlich

www.familienhandbuch.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)
Dortmund
Heinstück 11, 44225 Dortmund

- Untersucht Zusammenhänge von Ernährung, Wachstum und Stoffwechsel von Kindern und Jugendlichen

<http://www.fke-do.de>

Literaturhinweise:

Gätjen, Edith: Das geniale Familien-Kochbuch: Mein saisonaler Wochenplaner für entspanntes Kochen und vergnügliches Essen. 1. Auflage 2009, Trias Verlag, ISBN-10: 3830434626

Von Cramm, Dagmar: Das große GU Familienkochbuch: Frische Jahreszeitenküche aus dem Supermarkt - schnell, einfach, preiswert. 11. Auflage 2009, Gräfe und Unzer, ISBN-10: 3774216959

Quellenangaben:

1. <http://www.wiwo.de/unternehmen-maerkte/umfrage-die-meisten-deutschen-sind-gluecklich-347551/>
2. <http://www.waswiessen.de/gesund/empfehlungen/1196.cfm>
3. http://www.waswiessen.de/abisz/brot_einkauf_merkmale_vollkornbrot.php
4. http://www.gesundheitsberatung.de/Ernaehrung_gesund_dge.html
5. <http://www.stern.de/wissen/ernaehrung/trinken-bei-kindern-mit-charme-und-wassermelone-565663.html>
6. <http://www.aok.de/bund/rd/91858.htm>
7. http://www.dgfett.de/material/frittierempfehlungen_dgf.pdf
8. <http://www.chefkoch.de/magazin/artikel/491.0/Chefkoch/Schonendes-Garen-in-Folie.html>
9. <http://www.3sat.de/3sat.php?http://www.3sat.de/na-no/bstuecke/85191/index.html>

Wir lassen Sie nicht allein

MediTALK – Nutzen Sie unsere kompetente medizinische Beratung! Hier erhalten Sie rund um die Uhr medizinischen Rat auf Ihre Fragen. Die Beratung ist kostenlos. Sie bezahlen lediglich die Telefongebühren von 0,09 Euro/Minute (aus dem deutschen Festnetz). Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

Copyright© 2009 Versicherungskammer Bayern | Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Newsletter ist eine kostenlose elektronische Publikation der Versicherungskammer Bayern. Sie erhalten den Newsletter, weil Sie sich dafür registriert haben. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, schicken Sie uns bitte eine entsprechende Nachricht mit Betreff „Abmeldung KHK“ an Newsletter@vkb.de.

Impressum:

Herausgegeben von der Versicherungskammer Bayern, Maximilianstraße 53, 81537 München, www.versicherungskammer-bayern.de