

AUF DEN BAUCH HÖREN

Ist Milch gesund? Sollen die Kleinen auf Zucker verzichten? Viele Eltern sind ratlos, wenn es um die Ernährung ihrer Kinder geht. Fachleute empfehlen, den gesunden Menschenverstand einzuschalten.

— Text Markus Schmid

Die Milch macht's! Davon war in meiner Kindheit jeder überzeugt. Deshalb rührte meine Mutter morgens Haferflocken und löffelweise Zucker mit warmer Milch an, und in der grossen Pause gab es eine Portion Milch oder Kakao, die der Hauswart kostenlos verteilte. Auf dass wir Kinder alle gross und stark werden.

Inzwischen hat der gute Ruf der Milch gelitten. Das unschuldig weisse Lebensmittel nütze der Gesundheit nichts, es sei sogar schädlich, behaupten neuere Studien. So haben US-amerikanische Forscher herausgefunden, dass Kleinkinder ein erhöhtes Risiko für Übergewicht haben, wenn sie mehr als drei Milchgetränke pro Tag trinken. Nach einer schwedischen Untersuchung steigt bei Frauen mit hohem Milchkonsum im Alter das Risiko für Knochenbrüche.

Andere Studien halten dagegen. Die Milchhaltsstoffe Calcium und Vitamin D regen die Fettverbrennung an, stellten israelische Wissenschaftler fest. Die Linolsäuren in der Kuhmilch hemmten Entzündungen der Atemwege, fand man an

der Universität Jena heraus. Laut einer Studie der Deakin University aus Melbourne wiederum sollen weibliche Milchtrinker ein geringeres, männliche dagegen ein höheres Knochenbruchrisiko haben.

Ähnlich vielfältig und ebenso widersprüchlich sind Studien zu anderen Lebensmitteln. Heisst es, Ballaststoffe schützen vor Darmkrebs, stellt die nächste Studie keine Wirkung fest. Warnt eine Studie vor dem Verzehr tierischer Fette, erklärt sie eine andere für wichtig. Eier gelten als ungesund, weil sie Cholesterin enthalten und dem Herz schaden. Sie fördern das Wachstum von Kindern, halten Forscher in Ecuador dagegen.

Ur-Instinkt folgen

So weit, so schlecht. Vor allem für Eltern. Die wollen nichts anderes als in meiner Kindheit: dass ihre Kinder gross und stark werden. Doch was sollen sie glauben, wenn es um die richtige Ernährung der Kleinen geht?

Die Antwort ist ganz einfach. Sagen zumindest die, welche täglich mit den Be-

troffenen zu tun haben. Sie findet sich mit dem gesunden Menschenverstand und dem, was der Bauch der Kinder signalisiert. «Kinder spüren, was ihr Körper braucht», sagt Raoul Furlano, Leitender Arzt für Gastroenterologie und Ernährung am Universitäts-Kinderspital beider Basel. «Kinder haben einen Ur-Instinkt für ihre Bedürfnisse», sagt Josef Laimbacher, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin am Ostschweizer Kinderspital in Sankt Gallen. Und «Kinder essen intuitiv das, was sie für ihre Entwicklung und für ihr Wachstum brauchen», sagt auch Nicole Meybohm, Präsidentin des Berufsverbands Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz in Küsnacht.

Wichtig sei, so die Gesundheitsexperten, dass die Eltern dem Körpergefühl ihres Nachwuchses vertrauen und gelassen reagieren, wenn dieser zeitweise seltsame Ernährungsgewohnheiten zeigt. Und sollten sie dennoch unsicher werden, dann können sie Eltern mit älteren Kindern um Rat fragen. Denn die können mit Sicherheit davon berichten, wie ihr Nachwuchs eine Zeit lang Heisshunger auf Süsses hatte, auf einmal rotes Fleisch verweigerte oder nur noch grüne Lebensmittel ass, um spätestens nach der Pubertät wieder ganz ausgewogen zu essen.

«Das Essverhalten kann sich von heute auf morgen verändern», sagt Margarete Bolten vom Kompetenzzentrum Fütterstörungen am Universitäts-Kinderspital beider Basel, «weil beispielsweise beim Schuleintritt oder in der Pubertät der Einfluss der Freunde und Kollegen wichtig wird.» Bedenklich findet die Psychologin das nicht, weil Jugendliche spätestens im Erwachsenenalter, wenn das Grosshirn voll entwickelt ist, wieder mehr auf ihre Er-



Gemeinsame Mahlzeiten fördern ein gesundes Essverhalten.

nährung achten. Es sei denn, ein Mädchen oder ein Junge nimmt über längere Zeit auffällig zu oder ab. Dann, so Bolten, sei es Zeit für ein Gespräch in der Familie oder für einen Termin bei einer Fachperson.

Geschmack erlernen

Doch ansonsten gilt: Zwang, etwas Bestimmtes zu essen, führt zu nichts. Im Gegenteil, wie mancher vielleicht noch aus seiner eigenen Kindheit weiss. Er führt zu Verweigerung, verdirbt den Kindern den Spass am Essen und kann im schlimmsten Fall zu Essstörungen führen. Die Erwachsenen, da sind sich die Experten einig, sollten lieber auf das eigene Essverhalten achten und öfter gemeinsam mit den Kindern essen und kochen. Denn zumindest bis zur Pubertät ist es vor allem das Vorbild der Eltern, an dem sich die Nachkom-

men auch beim Essen orientieren. Kinder erleben so die Mahlzeiten nicht als notwendige und gar lästige Pflicht. Sondern als geselliges und genussvolles Ereignis, das eine Entspannungspause im Alltag darstellt. Und statt dass die Eltern ihre Kinder drängen, weniger oder mehr zu essen, sollten sie lieber darauf achten, was auf den Tisch kommt. «Die Kinder entscheiden, wie viel sie essen», stellt Margarete Bolten klar. Denn nur so lernen Kinder, sich auf ihr Bauchgefühl zu verlassen, das ihnen sagt, wann sie genug haben. Aber, so die auf Verhaltensauffälligkeiten im frühen Kindesalter spezialisierte Psychologin: «Die Eltern entscheiden, was gekocht wird.»

Denn wie ihr Essverhalten entwickeln Kinder von klein auf ihre Vorlieben für das, was ihnen später schmeckt. Geschmack wird erlernt, und was ihnen als

Nahrungsmittel vertraut ist, mögen sie lieber. Wissenschaftler sind sich einig: Was Kindern regelmässig vorgesetzt wird, hat daher gute Chancen, als normal akzeptiert zu werden. Die Eltern können also ruhig auf den Gewöhnungseffekt setzen und geduldig etwa das vor allem in früher Kindheit ungeliebte Gemüse immer wieder anbieten nach dem Motto: «Probieren ist Pflicht!»

Dass auf dem Speiseplan eine abwechslungsreiche Mischkost mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, Nüssen, Obst und Gemüse sowie nur mässig tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukten, Ei, Fleisch und Fisch und sehr wenigen fettreichen Lebensmitteln und Süsswaren stehen sollte, dürfte inzwischen in jeder Familie bekannt sein. Das Ganze von zuverlässigen Produzenten möglichst →

SO WIRD ESSEN EIN VERGNÜGEN

- Bieten Sie ein vielfältiges Angebot an Nahrungsmitteln an.
- Ihr Kind soll wissen: Essen muss man nicht, essen darf man.
- Stärken Sie das natürliche Gefühl Ihres Kindes für seine Bedürfnisse, indem Sie ihm nicht mit Essen nachlaufen oder es als Belohnung einsetzen.
- Machen Sie keinen Aufstand bei vorübergehender Appetitlosigkeit. Lässt ein Kind eine Mahlzeit aus, isst es bei der nächsten mit umso mehr Appetit.
- Drängen Sie nicht zum Aufessen. Regen Sie das Kind an, erst wenig zu nehmen und dann nachzufordern, wenn es noch nicht genug hat.
- Nicht vergessen: Bewegung ist so wichtig wie die ausgewogene Ernährung.



«Kinder essen intuitiv das, was sie für ihre Entwicklung und für ihr Wachstum brauchen.»

Nicole Meybohm, Ernährungsberaterin

aus der Region, damit viele gesunde Inhaltsstoffe und keine Gifte enthalten sind, und frisch zubereitet, was gesünder und schmackhafter ist als jedes Fertigprodukt oder gar teurer Superfood. Auch angeblich Ungesundes ist erlaubt. Weil es wichtiger ist, wie sich Kinder über längere Zeit ernähren, und weil Verpöntes auf sie erfahrungsgemäss einen umso grösseren Reiz ausübt, je mehr es mit Verboten belegt ist.

Die Gesamtbilanz an nährstoffreicher und vollwertiger Nahrung ist für Kinder wie Erwachsene entscheidend, sagen Ernährungsexperten wie Bolten oder Meybohm. Das gilt auch für Vegetarier und Veganer, die beim Essen teilweise oder komplett auf tierische Zutaten verzichten. Eine solche Ernährung sei machbar, erklären die Anhänger dieses Lebensstils und verweisen auf Empfehlungen grosser Gesundheitsorganisationen wie die US-amerikanische Academy of Nutrition and

Dietetics. Allerdings sind diese Aussagen stets an die Voraussetzung geknüpft, dass die Ernährung gut geplant ist. Nährstoffe wie Eisen, Eiweiss, Vitamin D und B12, die vor allem in Fleisch und Fisch enthalten sind, müssen demnach gezielt durch angereicherte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Fleischlose Küche

Dass die ethischen Gründe für Fleischverzicht angesichts von Tierleid und Klimaschaden durch Massentierhaltung berechtigt sind, sollte niemand mehr bezweifeln. Auch nicht, dass die Ernährung mit Gemüse und Obst besser für Herz und Kreislauf ist. Will man allerdings wissen, ob fleischlose Kost das Leben verlängert, ist man wieder bei der Frage, wie aussagekräftig Studien sind. Sind Vegetarier und Veganer gesünder wegen ihrer Ernährung oder weil sie generell gesundheitsbewusster

Essen soll Freude machen.

leben? Ein chinesischer Forscher will festgestellt haben, dass Menschen mit veganer Ernährung anfälliger für Krankheiten sind, kalifornische Forscher erklären, dass bei Veganern die Spermienqualität abnimmt.

Die Diskussion über die Vorteile fleischhaltiger oder fleischloser Kost gleicht deshalb einem Glaubenskrieg, in dem jede Seite je nach Studie die passenden Argumente findet. Dabei versteht jeder Veganer, der kein verbissener Weltverbesserer ist, dass anderen eben ein Steak schmeckt. Und jeder, der sich vernünftig ernährt, verzichtet auf fleischlastiges Essen, zumal die vegetarische Küche inzwischen köstliche Rezepte zu bieten hat. Spaghetti bolognese mit Grünkern statt Hackfleisch oder panierte Sellerieschnitzel – bei diesen Gerichten werden selbst Fleischtiger schwach.

Empfindlich reagieren die meisten Kinderärzte und Ernährungsexperten in Bezug auf vegetarische oder gar vegane Ernährung, wenn es um Schwangere und Kinder bis sieben Jahre geht. Während Alexander Walz, Leiter der Inneren Medizin des Kantonsspitals Obwalden und ärztlicher Leiter der Online-Praxis Vegmedizin, keine Bedenken hat, sind Raoul Furlano und Josef Laimbacher, vorsichtig ausgedrückt, eher skeptisch. Gerade Kleinkinder hätten je nach Entwicklungsphase einen erhöhten Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Fehlten diese, so die Kinderärzte, könne es zu Wachstumsstörungen und Gehirnschäden kommen. Sie raten deshalb dringend zur regelmässigen Blutkontrolle.

Eltern müssen dafür sorgen, dass ihre Kinder alles Nötige für ihre gesunde Entwicklung bekommen. Aber auch, dass sie vielfältige Erfahrungen machen können, damit sie später selbst entscheiden können, was ihnen schmeckt und wie sie sich ernähren wollen. Selbst manche überzeugte Veganer finden es deshalb nicht tragisch, wenn ihre Kinder auf einer Geburtstagsfeier eine Cremeschnitte essen. Raoul Furlano hält solche Glaubensstreitigkeiten über Ernährung sowieso für ein Luxusproblem. Dem Basler Kinderarzt wäre es wichtiger, wenn sich alle Familien, auch solche mit bescheidenem Einkommen, eine vollwertige Ernährung leisten könnten. ■