

Thema Naschen und Knabbern

Was Sie über eine ausgewogene Kinderernährung wissen sollten



Selten liegen die Meinungen von Erwachsenen und Kindern so weit auseinander wie beim Thema Süßwaren und Knabberartikel: Was den einen zu viel ist, reicht den anderen noch lange nicht.

Wie sollten Sie also mit dem Wunsch von Kindern nach Süßem und Knabberzeug umgehen? – Ihnen diese Lebensmittel generell zu verbieten, ist keine Lösung. Denn, Sie wissen ja: Was verboten ist, reizt Kinder umso mehr. Sie naschen dann heimlich und oft völlig maßlos.

Ein Verbot ist auch deshalb wenig hilfreich, weil es keine Lebensmittel gibt, die an sich „gesund“ oder „ungesund“ sind. Eine gesunde Ernährung hängt immer ab von der Menge, der Auswahl und der Kombination unterschiedlicher Lebensmittel. Süßwaren und Knabberartikel stellen für Kinder – wie auch für viele Erwachsene – einen besonderen Genuss dar. Wenn sie in Maßen verzehrt werden, sind sie Teil einer ausgewogenen Ernährung.

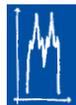
Dieses Falblatt gibt Ihnen kurz zusammengefasst einige Informationen zu Süßwaren und herzhaften Knabberartikeln. Darüber hinaus enthält es Tipps, wie Sie Kinder zu einer ausgewogenen Ernährung anleiten können und wie Sie mit deren Wunsch zu naschen sinnvoll umgehen.

Weitere Infos unter www.suessefacts.de

Professor Dr. Klaus Klein, Forschungsstelle für Gesundheitserziehung, Universität Köln
in Zusammenarbeit mit:
Professor Dr. Reinhard Matissek, LCI, Köln



Forschungsstelle für Gesundheitserziehung
an der Universität Köln



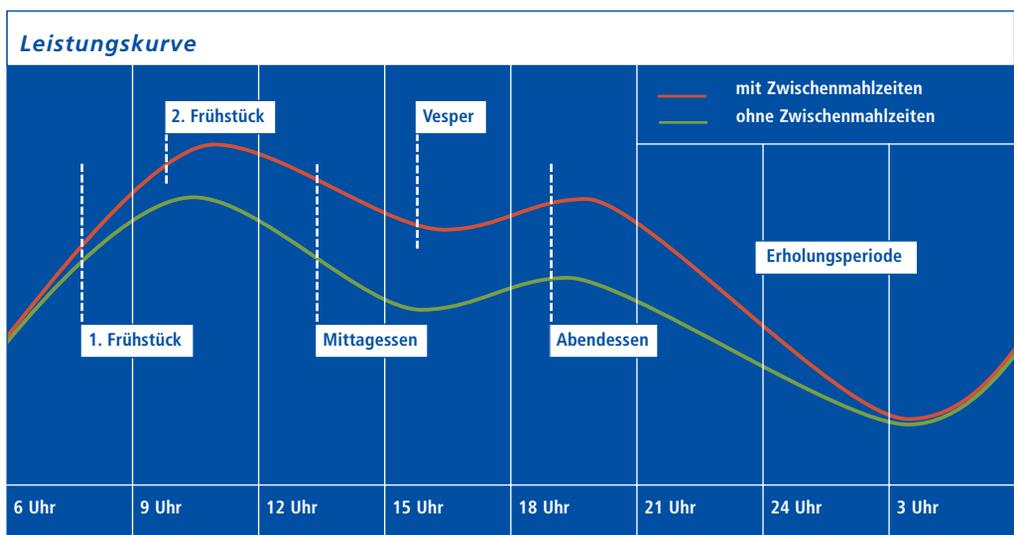
LCI
LEBENSMITTEL-CHEMISCHES INSTITUT
des Bundesverbandes der Deutschen Süßwarenindustrie e.V.

Süßwaren und Knabberartikel dienen nicht nur dem Gehirnstoffwechsel als Energiequelle. Sie kurbeln unsere Leistungsfähigkeit noch auf einer anderen Ebene an: Zucker fördert die Freisetzung so genannter Glückshormone. Der Verzehr von Süßwaren gibt uns das Gefühl, dass wir uns etwas gönnen und uns verwöhnen. Dies steigert wiederum unser Wohlgefühl und damit unsere Leistungsfähigkeit. Herzhafte Knabberartikel liefern wichtige Mineralien, die beim Sport verloren gehen.



Energie für Körper und Geist

Wichtig zu wissen: Viele Süßwaren und herzhafte Knabberartikel liefern Kindern Energie für Sport und Spiel. Denn sie enthalten Kohlenhydrate, insbesondere den Baustein Glucose, der die effektivste Energiequelle in unserer Nahrung darstellt. Vor allem das Gehirn und das Nervensystem beziehen ihre Energie fast ausschließlich aus Glucose. Kinder, denen es an Glucose mangelt, leiden häufig an Konzentrationschwäche, Müdigkeit und Unaufmerksamkeit. Kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeiten verhindern das Absinken des Blutzuckerspiegels und damit der Leistungsfähigkeit.



Quelle: „Wieviel Energie braucht der Mensch?“, AID Verbraucherdienst (1994)



Die fünf häufigsten Irrtümer

Insbesondere dem Zucker wurde immer wieder nachgesagt, für alle möglichen Zivilisationskrankheiten verantwortlich zu sein. Diese Fehleinschätzung hat die moderne Ernährungswissenschaft widerlegt.

Irrtum Nr.1: Naschen macht dick

Das muss nicht stimmen. Übergewicht entsteht, wenn ein Mensch mehr Energie aufnimmt als er verbraucht. Überschüssige Energie speichert der Körper in Form von Fettpolstern. Aus welchen Lebensmitteln diese Energie stammt, spielt überhaupt keine Rolle. Wenn die Energiebilanz stimmt, sind auch Süßwaren und Knabberartikel kein Tabu für den Speiseplan. Die Naschraktion sollte allerdings kein Ersatz für eine Mahlzeit sein! Oft ist Übergewicht auch genetisch bedingt. Ernährungswissenschaftler unterscheiden zwischen „guten und schlechten Nahrungsverwertern“. D.h.: Manche Menschen gewinnen aus dem Essen mehr Energie als andere und benötigen deshalb weniger Nahrung für den selben Effekt.

Übrigens: Auch Süßwaren liefern wichtige Nährstoffe. So enthält Speiseeis beispielsweise Calcium und hochwertiges Milchprotein. Kekse, Backwaren und Zwieback liefern Mineralstoffe und Vitamine. In Schokolade sind die so genannten sekundären Pflanzenstoffe enthalten.

Übrigens: Auch Diabetiker dürfen in Maßen Zucker aufnehmen. Diabetes-Fachgesellschaften haben festgestellt, dass bis zu 10 Prozent der Energiezufuhr keine negativen Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben. Es ist hilfreich, hierzu Rücksprache mit dem Arzt zu halten. Tipp: Am besten ist es, den Zucker „verpackt“ – zum Beispiel als Praline – zu verzehren.

Irrtum Nr.2: Zucker ist ein Vitaminräuber

Um Zucker abzubauen, benötigt der Körper u.a. B-Vitamine. Früher wurde daher angenommen, die Aufnahme von Zucker gehe mit einem hohen „Verbrauch“ an B-Vitaminen einher. Das ist falsch: Vitamine sind nur Katalysatoren des Stoffwechsels. D.h.: Sie beschleunigen und verändern Stoffwechselfvorgänge, werden dabei aber nicht selbst verbraucht. Zu einem Mangel an Vitaminen kommt es vor allem durch eine dauerhaft einseitige Ernährung.

Irrtum Nr.3: Zucker fördert die Zuckerkrankheit

Nein. Der Konsum von Zucker spielt keine Rolle bei der Entstehung von Diabetes mellitus, im Volksmund auch als Zuckerkrankheit bezeichnet.

Irrtum Nr.4: Süßwaren lösen das ADHS-Syndrom aus

Die genauen Ursachen für die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung sind noch unklar. Dass aber eine ungünstige Ernährungsweise dafür verantwortlich ist, wird mittlerweile ausgeschlossen. Damit entfallen auch Süßwaren als mögliche Auslöser.

Irrtum Nr.5: Karies entsteht allein durch Zucker

An der Entstehung von Karies sind alle fermentierbaren Kohlenhydrate (z. B. solche aus Brot, Nudeln oder Bananen) beteiligt, nicht nur Zucker. Zähne sollten ausreichend mit Fluoriden versorgt werden, um Karies zu vermindern oder ganz zu vermeiden. Das kann über die Nahrung geschehen und äußerlich, z. B. über entsprechende Zahncremes, Spülungen oder Lacke. Entscheidend ist natürlich eine regelmäßige und gründliche Zahnpflege. Zahnärzte empfehlen daher unter Zahngesundheitsaspekten, die Nahrungsaufnahme auf einige wenige Zeitpunkte am Tag zu verteilen und anschließend die Zähne zu putzen. Das gilt auch fürs Naschen.



Tipps für eine gesunde Ernährung

Jeder, der verantwortlich mit Kindern umgeht – ob Eltern, Erzieher oder Lehrer – sollte die folgenden Regeln kennen, die für eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig sind.

1. Frühstück und Abendessen sind wichtige Fixpunkte des Familienlebens. Regelmäßige Essenszeiten fördern Harmonie und Ausgeglichenheit des Kindes. Fernsehen und andere Medien sollten dabei nicht stören.
2. Manche Morgenmuffel wollen nicht frühstücken. Ein warmes Getränk wie Kakao und Tee oder ein Glas Fruchtsaft nimmt aber fast jedes Kind gerne an. Dafür sollte die Pausenmahlzeit umso reichhaltiger ausfallen.
3. Kinder sollten zunächst immer kleine Portionen auf ihren Teller erhalten. Einen Nachschlag kann es ja immer noch geben. Denn Kinder verfügen noch über ein natürliches Sättigungsgefühl, das ihnen hilft, Übergewicht zu vermeiden.
4. Kinder sollten über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen. Für solche Zwischenmahlzeiten bietet sich z.B. Obst an. Ein Teller mit mundgerecht geschnittenen Früchten lädt Kinder zum Zugreifen ein.
5. Jedem Kind sollte eine Naschraktion gegönnt sein! In Maßen genossen, können Süßwaren und Knabberartikel gut als Dessert oder als Snack zwischendurch dienen.
6. Kinder sollten täglich ein großes Glas Milch trinken, einen Joghurt und zwei Scheiben Käse essen. Ein- bis zweimal in der Woche sollte es Fleisch und Fisch als Beilage geben. Wurstwaren und Eier sollten Kinder nur in Maßen genießen.
7. Getreideprodukte, Kartoffeln, Brot, Nudeln, Reis, Obst und Gemüse enthalten kaum Fett, liefern aber reichlich Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.
8. Sehr wichtig ist auch, darauf zu achten, dass Kinder ausreichend trinken. Obstsaft-schorlen und Früchtetees sind ideale Durstlöcher.
9. Wer Mahlzeiten für Kinder zubereitet, sollte bevorzugt hochwertige pflanzliche Fette verwenden.
10. Mahlzeiten sollten schmackhaft und schonend zubereitet werden. Fettarme Garmethoden (Dünsten in wenig Fett, Bratfolie, Römertopf) erhalten den Geschmack der Speisen und schonen die Nährstoffe. Zudem sollte man jodiertes Speisesalz verwenden.

Ernährung ist aber nicht alles! Kinder sollten sich viel an der frischen Luft bewegen. Sport und Spiel kommen dem natürlichen Bewegungsdrang des Kindes entgegen, sind ein guter Ausgleich zur Schule und beugen Übergewicht vor.