



Experten im Gespräch Essen, und zwar richtig!

Kinder und Essen – das ist oft eine heikle Sache. Die einen wollen nicht essen, die anderen haben ständig die Finger in der Naschlade und die Eltern fragen sich laufend, ob ihre Liebsten eigentlich eh alle wichtigen Vitamine mitbekommen. Wir haben mit Ernährungsberaterin Mag. Veronika Ottenschläger über kindgerechte Ernährung gesprochen. Ihre Antworten auf 12 wichtige Fragen.

Mein Kind lehnt das Frühstück ab, was kann ich tun?

Eltern sollten überlegen, was sie selber frühstücken, wie viel Zeit sie in der Früh zur Verfügung haben und ob das Essen am Abend vielleicht zu reichhaltig war. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Gerade für Kinder, die sich in der Schule konzentrieren sollen, ist ein Frühstück aus Vollkorngetreide mit Nüssen und saisonalem Obst oder Gemüse zu empfehlen. Tipp: Eine reichhaltige und ausgewogene Jause für die Schule oder den Kindergarten einpacken, so kann das Kind später essen.

Wie kann ich meinem Kind Gemüse und Obst schmackhaft machen?

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, Eltern haben eine große Vorbildwirkung. Gemüse und Obst sollten Sie immer wieder anbieten: geraspelt, als Sticks mit Dip, aus dem Rohr, als Mus, als Kompott, als Röster oder in Saucen, Suppen, Aufstrichen oder Eintöpfen mitgekocht. Unbeliebtere Sorten bieten sich für Kuchen an. Hülsenfrüchte wie Linsen kann man gut in Suppen verstecken, sie sind wichtige pflanzliche Eiweißquellen. Kinder müssen bis zu 18 Mal etwas probiert haben, um frei entscheiden zu können, ob sie etwas mögen oder nicht. Ganz wichtig ist auch, immer Regionales und Saisonales anzubieten, am besten in Bio-Qualität.



Ist es ratsam Essensregeln aufzustellen?

Ein paar sind notwendig, um Kindern einen Rhythmus zu geben. Dauerndes Snacken ist schlecht für die Verdauung und führt zu Übergewicht. Wichtig ist, gemeinsam bei Tisch zu sitzen und bewusst zu essen. Ratsam ist auch, genügend Abstand zwischen den Mahlzeiten einzuhalten. Essen sollte nie als Beruhigung oder Ablenkung eingesetzt werden, auch nicht als Belohnung- oder Bestrafung. Wenn Kinder bestimmte Lebensmittel verweigern, sollte man das hinterfragen (Stress, Verdauung etc.).

Wie oft ist Süßes erlaubt?

Je weniger, desto besser! Süßes ganz zu streichen macht jedoch wenig Sinn, sonst wird es zu interessant und Kinder fangen womöglich an heimlich dazu zu greifen. Für Ein- bis Sechsjährige gilt maximal 90-140 kcal pro Tag verzehren, das entspricht einer Kinderhand voll Süßem. Säfte, Palatschinken und ähnliches muss man auch dazuzählen!

Was kann man tun, damit gemeinsames Essen nicht zum täglichen Kampf wird?

Diskussionen sollten nicht beim Essen ausgetragen werden. Kinder haben mehr Spaß und Interesse, wenn man sie bewusst einbezieht, also z. B beim Einkauf mitnimmt, bei der Zubereitung mithelfen lässt und zum Probieren animiert. Viele haben auch Freude daran, gemeinsam den Tisch zu decken.

Meinem Kind tun die Tiere leid, somit verweigert es nun Fleisch. Ist das problematisch?

Viele Gesundheitsparameter kann man mit einer vegetarischen Ernährung positiv beeinflussen (Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Blutfette). Eine großteils vegetarische Ernährung, in Kombination mit gelegentlichem Fleisch- und Fischkonsum, ist aus meiner Sicht eine optimale Ernährungsweise. Eine ausschließlich vegetarische Ernährungsform ist bei Kindern aber nicht sinnvoll. Sie verlangt eine gute Planung und setzt Wissen der Eltern voraus, damit das Kind keine Mangelerscheinungen bekommt.

Tunge Mädchen haben oft Angst vor dem Dickwerden, entwickeln einen "Magerwahn". Was kann man da tun?

Es ist sehr wichtig, die ersten Anzeichen zu erkennen und zu reagieren. Etwa wenn sich alles nur noch ums Abnehmen, Zunehmen, Kalorienzählen oder exzessive Sporteln dreht. Oft hilft es, darüber zu sprechen und sie ernst zu nehmen. Bei bereits intensiver Betroffenen ist es wichtig, die Situation zu respektieren und professionelle Hilfe zu suchen (www.esstoe-rungshotline.at).



Was hilft bei Verdauungsproblemen?

Eine erste Hilfe ist, mehr zu trinken, vor allem lauwarmes Wasser oder eine Tasse heißes Wasser vor dem Frühstück. Eine weitere Möglichkeit ist Apfel- oder Apfel-Birnen Kompott. Verstopfung hängt aber meist von mehreren Faktoren ab und sollte, wenn sie länger andauert, medizinisch abgeklärt werden.

Wie viele Mahlzeiten sind optimal?

Die Anzahl hängt vom Alter und der Konstitution des Kindes ab. Zumindest drei Hauptmahlzeiten (davon zwei warme) und eventuell zwei kleine Nebenmahlzeiten sollten es sein. Kleinere Kinder essen öfter, da sie noch nicht so große Portionen essen können.

Was halten Sie von veganer Ernährung?

Ein sehr ambivalentes Thema. Eine Ernährungsform, bei der jegliche Art von tierischen Produkten fehlt, ist für Kinder meiner Meinung nach nicht geeignet, da Eisen, Jod, Vitamin D, Zink, Vitamin B12, n-3 Fettsäuren in ungenügender Menge zugeführt werden. Dies kann zu gesundheitlichen Problemen wie physiologischen Konsequenzen und Mangelerscheinungen führen.



Mein Kind isst nur Weißbrot. Soll ich es zu Vollkorngebäck nötigen?

Alles was mit Zwang ausgeübt wird, provoziert Gegendruck. Dem Thema Ernährung sollte man sich entspannt nähern. Essen soll Wohlgefühl verbreiten. Man sollte immer wieder unterschiedliches Brot und dunkles Gebäck anbieten, kosten lassen und als Vorbild vorangehen.

Wie viel soll ein Kind trinken?

Allgemein ca. 50-100 ml pro Kilo Körpergewicht bzw. sechs Portionen (à 125 ml) pro Tag. Der Flüssigkeitsbedarf geht zurück, wenn Kinder älter werden. Wasser ist am besten, verdünnte Fruchtsäfte oder Fruchteees können ebenfalls angeboten werden. Im Sommer (bei starkem Schwitzen) oder bei Fieber ist es empfehlenswert, dass Kinder mehr trinken. Deshalb Wasser immer griffbereit halten und anbieten.



KINDERARZTPRAXIS

SCHUMANNGASSE

1170 Wien, Schumanngasse 84

kinderarztpraxis-schumanngasse.at



Mag. Veronika Ottenschläger arbeitet in einer Kinderarztpraxis, die von Dr. Monika Resch, Dr. Andreas Hanslik und Dr. Lila Mlczoch gegründet wurde. In der Ordination betreuen selbstständige Ärzte bzw. Therapeuten akut und chronisch kranke Kinder, bei Bedarf auch im Team.