

Tipps vom Doc

Ernährung: simple Regeln für ein schwieriges Thema

Ernährung, gesunde Ernährung in einer Familie mit Kindern ist ein richtig komplexes und anspruchsvolles Thema. Und trotzdem kommt man mit zwei Grundregeln schon recht weit.

Gesunde Ernährung bei Kindern ist deshalb tricky, weil es natürlich ein paar Grundsätze gibt, die man wissen und beachten sollte. Andererseits muss man aufpassen, dass nicht durch einen Perfektionismus-Anspruch das Klima in der Familie vergiftet wird und Kinder beim Thema Essen irgendwann so genervt und gestresst sind, dass sie langfristig erst recht ein richtig schlechtes Essverhalten entwickeln. Es ist also wichtig, nach einer Balance zu schauen.

Es geht hier darum nun auch nicht um zehn Gramm Fett mehr oder fünf Gramm Zucker weniger – da gibt es wunderbare Quellen, in den denen man das Wichtigste dazu nachlesen kann (Links siehe unten).

Hier soll es um zwei Punkte gehen: Zum einen sind, zumindest, solange die Kinder noch nicht mindestens im fortgeschrittenen Grundschulalter sind, die Eltern dafür verantwortlich, welche Lebensmittel sich im Haushalt befinden. Da kann man schon mal einen sehr guten Filter einbauen, indem man schaut, dass frische Lebensmittel da sind und nicht überwiegend Fertigprodukte. Man kann schauen, dass extrem hoch-kalorsiche Lebensmittel nicht ständig konsumiert werden, dass den Kindern regelmäßig gesunde Dinge angeboten werden.

Und trotzdem muss uns klar sein: Zwischen dem, was wir und als Eltern ausmalen, was für die Kinder toll wäre und dem, was die Kinder dann tatsächlich essen, klafft oft eine große Lücke. Und das ist trotzdem kein Problem, solange es den Kindern gut geht und sie fit sind.

(Zum Thema „picky eating“ gibt es einen extra Beitrag hier auf der Seite.)

Was auch wichtig ist: Es sollte keinen „Absolutismus“ geben. Ein Quetschie zum Beispiel kann schon mal die Rettung in der Not sein, bevor die Stimmung völlig den Bach runter geht. Gleichzeitig sollte klar sein, dass das nicht der Ernährungs-Alltag des Kindes sein kann.

Und der zweite Punkt ist: Kinder sollen von früh auf lernen, dass Essen etwas Soziales, Gemeinschaftliches ist. Wir sollten mindestens einmal am Tag zusammen essen – in Ruhe und in einem festen Setting. Also am Tisch, nicht beim Rumlaufen, nicht mit Videos oder Handys nebenbei, die die Kinder zum Essen motivieren oder am Tisch halten sollen. Es ist wirklich wichtig, den Kindern frühzeitig beizubringen, dass Essen etwas Schönes, Natürliches, Gemeinschaftliches im Alltag ist.

Mit diesen zwei Regeln geht schon vieles in die richtige Richtung. Wenn es trotzdem Sorgen gibt, dass etwas schief läuft und die Kinder zu dick werden oder nicht gut mit Nährstoffen versorgt sind, dann sind wir Kinderärztinnen und -ärzte natürlich da für eine individuelle Beratung.

Links zur Vertiefung:

<https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/in-bestimmten-lebensphasen/kinder/essen-und-trinken-fuer-kinder/>

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/1-6-jahre/gesunde-kinder-ernaehrung/>

<https://www.dgkj.de/eltern/dgkj-elterninformationen/elterninfo-gesundes-essen>

<https://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/kindheit/>