

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Sich und seine Kinder gesund zu ernähren stellt eine besondere Herausforderung dar. Das Nahrungsangebot in Deutschland ist groß und verlockend wie nie zuvor. Viele essen deshalb mehr, als ihnen guttut: Jedes siebte Kind in Deutschland wiegt zu viel, und dicke Kinder sind oft unglücklich und leiden bereits unter Krankheiten, die man normalerweise erst im Erwachsenenalter hat. Aber Übergewicht ist kein unausweichliches Schicksal und auch keine Frage von Zeit und Geld, sondern des Wissens um die richtige Ernährung und Lebensführung. Das heißt: Jeder kann etwas ändern.

In diesem Buch erklären die Experten der beliebten ProSieben-Serie, wie sich jede Familie gesund ernähren kann und wie Eltern ihre Kinder beim Abnehmen unterstützen können. Außerdem zeigen sie Strategien auf, wie man dem Überangebot standhalten kann, sodass man ganz ohne Diät Gewicht verliert. Die ganze Familie gewinnt dadurch mehr Lebensfreude. Und mit 75 Rezepten wird das Kochen abwechslungsreicher und für jeden Geldbeutel und jedes Zeitbudget leicht gemacht – für die ganze Familie, aber auch für interessierte Singles.

Autoren

Nicola Sautter, 1969 in Hamburg geboren, war 15 Jahre lang Leistungssportlerin und litt lange Zeit unter chronischen Rücken- und Kopfschmerzen. Trotz zahlreicher Diäten hatte sie Gewichtsprobleme und Essstörungen. Seit 1992 arbeitet Nicola Sautter als Physiotherapeutin und Ernährungsberaterin, seit 1999 in eigener Praxis. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer kleinen Tochter in München.

Dr. med. Stefan Frädrich, 1972 in Aachen geboren, ist nicht nur Mediziner, sondern auch Motivationstrainer, Coach und freier Dozent. Außerdem entwickelte er ein anerkanntes Nichtraucher-Programm. Stefan Frädrichs Ratgeberbücher sind Bestseller und in zahlreiche Sprachen übersetzt.

Nicola Sautter & Dr. Stefan Frädrieh



Das Ernährungsprogramm mit
75 leichten Rezepten für die ganze Familie

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern,
kontrollierten Herkünften und
Recyclingholz oder -fasern

Zert.-Nr. SGS-COC-004278

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *Profibulk* von Sappi
für dieses Buch liefert IGEPa.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juni 2010

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2007 Verlag Zabert Sandmann, München

Die Originalausgabe entstand in Zusammenarbeit

des Verlags Zabert Sandmann mit ProSieben

© 2007 des Titels »Besser essen – leben leicht gemacht«: ProSieben

Lizenz: MM Merchandising Media GmbH, www.merchandisingmedia.com

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

unter Verwendung eines Entwurfs von Kuni Taguchi

Umschlagfoto: Willi Weber, ProSieben

Illustrationen: Barbara Markwitz, Frank Duffek

Bildrecherche: Elisabeth Franz

Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Jule M. Habisreutinger

Textbeiträge und redaktionelle Mitarbeit: Heike Wörner

Rezepte und fachliche Mitarbeit: Martina Solter (Dipl. oec. troph.)

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, Český Těšín

CB · Herstellung: IH

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-17155-2

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Vorwort	7
----------------------	---

Besser essen – warum?	13
------------------------------------	----

15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind übergewichtig. Die meisten leiden an Körper und Seele. Schuld sind schlechte Ernährungsgewohnheiten, gefördert von Werbung, Fastfood, Fertiggerichten und häufig auch der eigenen Bequemlichkeit.

Besser essen – aber wie?	43
---------------------------------------	----

Kinder haben es leichter, Übergewicht loszuwerden, als ihre Eltern. Sie wachsen noch und müssen nur ihr Gewicht halten, um schlanker zu werden. Wie das geht, zeigt ein Programm in vier Schritten.

Mehr wissen über gute und schlechte Ernährung	57
--	----

Mit dem Überangebot umgehen lernen	95
---	----

Richtig einkaufen	122
--------------------------------	-----





Rezepte

Frühstück	157
Mittagessen	175
Snacks	223
Abendessen	243
Süßes	293
Rezepte	305
Rezeptregister	307
Sachregister	310
Bildnachweis	317



Liebe Leserin, lieber Leser!

»Der Fette soll nicht in unsere Mannschaft! Der ist so langsam!« Sätze wie diese sind schon tausendmal im Schulsport gefallen, wenn es darum geht, zwei Mannschaften zu bilden, die gegeneinander antreten sollen. Der Junge, der hier als »Fetter« bezeichnet wird, ist tieftraurig. Er weiß, dass er nicht mithalten kann. Das ist für ihn schon schlimm genug. Aber dann auch noch so offen deshalb abgelehnt zu werden, von den eigenen Klassenfreunden!

»Hast du etwas Schönes zum Anziehen gekauft?«, wird die heimkehrende Tochter gefragt. »Nö«, lautet die knappe Antwort, »hat mir alles nicht gepasst.« Die Fünfzehnjährige verschwindet in ihrem Zimmer und schaltet den Computer an, wo sie im Chatroom mit Freundinnen plaudert und mit Jungs flirtet. Da sieht sie wenigstens keiner. Rausgehen, auf Partys flirten, das ist nichts für sie. Sie beachtet ja sowieso keiner, mit dem ganzen Speck auf den Hüften. Wie gerne wäre sie dabei, wie gerne würde sie einmal im Mittelpunkt stehen, einmal bewundernde Blicke ernten! Aber das wird wohl nie etwas, wie denn auch, mit Klamottengröße 44?

Wenig Trost für Übergewichtige

Einen einzigen Trost gibt es für die beiden, einen ganz kleinen: Sie sind nicht allein mit ihrem Problem. Der Anteil der übergewichtigen Kinder und Jugendlichen im Alter von 4 bis 17 Jahren in Deutschland beträgt rund 15 Prozent – eine be-

achtliche Menge, und die Tendenz ist steigend. In einer Großstadt wie Frankfurt am Main bringt schon jedes sechste Kind im Alter von sechs Jahren zu viel auf die Waage. Wenn die Kinder die Grundschule dann vier Jahre später wieder verlassen, ist bereits jedes vierte übergewichtig.

Doch damit ist es mit dem Trost auch schon wieder vorbei. Es hilft dem oder der Einzelnen nämlich gar nichts, zu wissen, dass es anderen genauso geht. Das taugt allenfalls als vorgeschobene Entschuldigung. Tief drinnen in der Kinderseele setzt sich mit der Zeit eine ganz hartnäckige Traurigkeit fest, die sich nur noch betäuben lässt mit Fernsehen, Computerrollenspielen oder – mit Essen.

Ein Teufelskreis schließt sich aus zu viel Essen und zu wenig Bewegung, noch mehr Essen und noch weniger Bewegung. Wer dieser Spirale nicht eines Tages entrinnt, wird auch als Erwachsener nie mehr schlank. Das Statistische Bundesamt hat ermittelt, dass im Jahr 2005 erstmals schon die Hälfte aller Erwachsenen mehr Körpergewicht mit sich herumträgt, als noch als »normal« gilt.

Die Fastfood-Gesellschaft

Dünne Kinder galten noch in den Sechzigerjahren als Zeichen von Armut in der Familie. Ein halbes Jahrhundert später hat sich das Problem ins Gegenteil verkehrt. Wohlstand zeigt sich in einem schlanken, sportlich fitten Körper. Die Supermamis in der Werbung sind selbst tendenziell untergewichtig, die Väter dynamisch, die Kinder tollen herum und haben Spaß an der Bewegung.

Auf der anderen Seite ist das Nahrungsangebot so groß

und so verlockend wie nie zuvor. Lebensmittel gibt es in den reichen westlichen Ländern wie Deutschland überall und ständig.

Alles gibt es fertig, nur noch in die Mikrowelle oder in den Backofen schieben, und schon steht das Essen auf dem Tisch. Alles gibt es jederzeit. Hunger? Nur in den Kühlschrank greifen, schon kann man sich das Nötige in den Mund schieben.

Familienmahlzeiten? Überflüssig. Jeder kann sich immer dann etwas warm machen, wenn er Hunger hat. Wie praktisch! Alles gibt es in riesigen Mengen. Monströse Greif-zu-Tüten in der Süßigkeitenabteilung im Supermarkt, XXL-Popcorn im Kino, Megaburger bei MacFood, Limo in Zwei-Liter-Flaschen. Alles schmeckt supersüß, supersalzig, superfett, und superlecker. Also nichts wie rein damit. Noch dazu sagt uns die Werbung ständig, wie gesund Schokoaufstriche sind und wie nahrhaft das »kleine Steak« im bunten Becher.

Vorbildrolle Eltern

Wer all dem widerstehen will, braucht schon starke Abwehrkräfte – psychische Abwehrkräfte, die erst mit besserem Wissen entstehen, mit der Erfahrung oder einfach mit den Jahren.

Ein Kind hat diese Abwehrkräfte noch nicht. Wie soll es lernen, wie gut ein Salat schmecken kann, der mit frischen Kräutern gewürzt ist und mit einer leichten Vinaigrette, wenn es ständig nur pappige Fertig-Dressings über fertig geschnittenes Grünzeug geschüttet bekommt? Woher soll es wissen, wie gut Wasser den Durst löscht, wenn ihm ständig süße Limos auf den Tisch gestellt werden?

Kinder können sich nicht selbst vor dem Überangebot

schützen. Dazu brauchen sie ihre Eltern und alle anderen Erwachsenen, die mit ihrer Erziehung beschäftigt oder zumindest beauftragt sind.

Es verwundert nicht, dass viele dicke Kinder auch dicke Eltern haben, die selbst nicht mit dem Überfluss zurechtkommen. Es erstaunt auch nicht, wenn vor allem solche Kinder Probleme mit Übergewicht haben, bei denen kaum mehr Familienmahlzeiten gepflegt werden.

Beliebte Ausreden

Als Grund für ihre bequemen Ernährungsgewohnheiten führen viele Eltern an, dass sie weder die Zeit noch das Geld, noch beides zusammen hätten, um sich selbst und ihre Kinder ohne Fertigprodukte zu ernähren. »Ich kann nicht am Vormittag um zehn Uhr frisches Gemüse auf dem Markt einkaufen, da muss ich arbeiten!«, klagt manche berufstätige Mutter, und sie hat Recht. »Wir haben kein Geld, um im Bioladen einzukaufen!« bedauern manche Eltern, und sie haben Recht.

Jeder kann etwas ändern

Doch weder das eine noch das andere ist unbedingt nötig, um der Familie wohlschmeckendes und gesundes Essen zu ermöglichen. Auch mit kleinem Zeit- und Geldbudget lassen sich abwechslungsreiche und gesunde Mahlzeiten zubereiten, die auch Kindern schmecken. Jede Familie kann das, mit ein wenig mehr Wissen um gute Ernährung und mit ein wenig mehr Cleverness beim Einkaufen.

Auch die Kinder können mithilfe ihrer Eltern lernen, dem Druck der Werbung und des Überangebots standzuhalten.

Ganz langsam werden sie die XXL-Jeans wieder ablegen, sich wieder T-Shirts in Normalgrößen anziehen können, mit den anderen beim Sport mithalten und nicht mehr gehänselt werden. Sie werden die Chance bekommen, auch als Erwachsene schlank zu bleiben und im Leben erfolgreicher zu sein.

Es ist im Wesentlichen eine Frage des Wissens und der guten Lebensführung, nicht eine Frage von Zeit und Geld. Jede Familie kann etwas ändern. Nehmen Sie es jetzt in Angriff! Dieses Buch zeigt, wie das gelingen kann. Viel Erfolg und Spaß dabei wünschen

Nicola Sautter und Dr. med. Stefan Frädlich







Besser essen – warum?

Jedes siebte Kind in Deutschland ist zu dick, und dicke Kinder sind oft unglückliche Kinder. Sie brauchen die Hilfe ihrer Eltern, um ihre Zucker- und Fettkarriere zu beenden und wieder attraktive, coole Kids mit guten Zukunftsaussichten zu werden.

Besser essen – warum?

» 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland tragen ein deutliches Übergewicht mit sich herum. Die meisten leiden an Körper und Seele. Sie werden gehänselt, sind schlechter im Sport, ziehen sich hinter den Fernseher oder Computer zurück und vereinsamen zusehends. Manche sind Zuckerjunkies und haben Krankheiten wie Erwachsene. Schuld sind schlechte Ernährungsgewohnheiten in der Familie, gefördert von Werbung, Fastfood, Fertiggerichten und der eigenen Bequemlichkeit.

Schwimmbäder sind Orte der Wahrheit. Mit Badehose und Bikini lässt sich kein Speck mehr verstecken. Nicht umsonst greift fast jede Frauenzeitschrift im Frühjahr mindestens eine »Bikini-Diät« auf. Sie lassen all jene, die mit ihrem Körper unzufrieden sind, glauben, es wäre ein Leichtes, die Idealfigur zu erreichen. Wer schon Diäten hinter sich gebracht hat, weiß es besser.

Wer sich dann im Schwimmbad einmal von den eigenen körperlichen Unzulänglichkeiten löst und den Blick in die Runde schweifen lässt, kann das Problem selbst sehen: Eine Menge Kinder sind ganz schön pummelig. Bei den Kleinen, die gerade erst schwimmen lernen, kann das eine oder andere Gramm zu viel noch als »Babyspeck« durchgehen. Doch mit dem Babyspeck ist es spätestens vorbei, wenn das Kind zur Schule geht. Im Kindergartenalter wachsen die Kleinen in

die Höhe und lassen ihren Babyspeck hinter sich – aber nur, wenn sie gut ernährt sind. Schlecht ernährte Kinder beginnen jetzt schon, erste Ansätze von Schwimmringen um die Hüften zu entwickeln.

XXL-Kinder

Die Zukunft sieht für die dicken Kinder nicht gerade rosig aus. Welche Art von Körper werden sie wohl haben, wenn sie größer werden? Aus den meisten kleinen dicken Kindern werden große dicke Kinder. Das sind jene XXL-Jungs im Schwimmbad, die sich beim Sprungbrett sammeln und unter dem Gegröle der anderen als »Bombe« im Wasser landen und Rekordversuche beim Weitspritzen unternehmen. Oder jene Mädchen, die sich nicht am Beckenrand räkelnd, sondern von weiter hinten dem Treiben zuschauen, wo sie nicht so auffallen.

Jedes siebte Kind ist zu dick

Solche Beobachtungen lassen sich überall anstellen: In den Geschäftsstraßen der Innenstädte, bei Jugendtreffs, in Kindertagesstätten und in jeder Schule. Sie sind inzwischen statistisch belegt. Das staatliche Robert-Koch-Institut in Berlin hat in einer europaweiten Studie ermittelt, wie es um die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in Deutschland bestellt ist. Dabei kam heraus, dass 15 Prozent der Vier- bis 17-jährigen übergewichtig sind, Jungs genauso wie Mädchen. In einer durchschnittlichen Schulklasse sind demnach rund fünf Kinder dicker, als es der Gesundheit zuträglich ist. Sechs Prozent der Kinder, so ergab die Studie weiterhin, sind so schwer übergewichtig, dass Ärzte sie als fettleibig (adipös) einstufen.

Der Anteil der kleinen Schwergewichte nimmt von Altersstufe zu Altersstufe zu. Bei den Kindern zwischen drei und sechs Jahren bringen neun Prozent zu viel auf die Waage. Zwischen sieben und zehn Jahren steigt der Anteil auf rund 15 Prozent. Danach jedoch, im Alter von elf bis 13 Jahren, sind schon 17 Prozent der Kinder schwerer als die Gesundheitspolizei erlaubt. Erst im Teenie-Alter, wenn die großen Wachstumsschübe kommen und die Kinder mehr auf ihr Äußeres achten, geht der Anteil wieder leicht zurück.

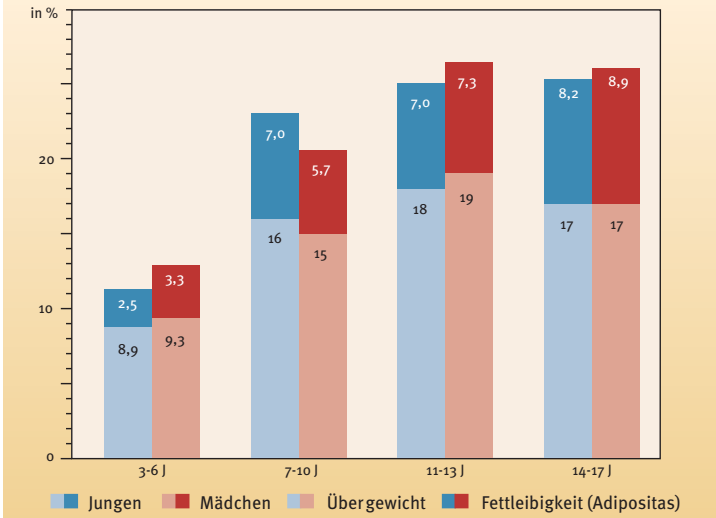
Unterschiede zwischen den Geschlechtern oder zwischen Ost- und Westdeutschland hat die große Kindergesundheitsstudie nicht gefunden, wohl aber Unterschiede zwischen den sozialen Schichten. Während bei den Grundschulern aus besser gestellten Familien weniger als neun Prozent zu viel wiegen, finden sich in sozial schwach gestellten Familien mehr als 21 Prozent übergewichtige Kinder.

Dicke Kinder sind mittlerweile so zahlreich, dass sie und ihre Eltern eine eigene Kundengruppe darstellen. Ein großer deutscher Versandhandel bringt schon einen Katalog mit Kindermode in Übergrößen heraus: Kleidung nur für dicke Kinder.

Von Jahr zu Jahr runder

Die erste ärztliche Untersuchung im Leben, an der – abgesehen von der bei der Geburt – alle Kinder in Deutschland teilnehmen müssen, ist die Einschulungsuntersuchung. Dort werden die Sechsjährigen gewogen und gemessen, und es wird geprüft, ob sie gesund sind und ob ihre körperliche Entwicklung der Norm entspricht. Zwar gibt es auch zuvor ver-

Übergewicht bei Kindern: ein dickes Problem



Schon Kindergartenkinder können fettleibig sein, und mit zunehmendem Alter nimmt auch die Zahl der dicken Kinder zu. Erst in der Pubertät schaffen es einige zurück in die Normalität.

schiedene Regeluntersuchungen beim Kinderarzt, dazu besteht jedoch nur ein Angebot, keine Verpflichtung. Kinderärzte bemängeln, dass gerade sozial schwächere Familien die Untersuchungen nicht wahrnehmen, obwohl sie von den Kassen bezahlt werden. Die Zahlen ergeben also kein komplettes Bild vom Gewicht der Kinder, denn es fehlen viele von denen, die es am stärksten betrifft.

Bei der Einschulung zeigt sich dann, was bis dahin oft jahrelang falsch gelaufen ist. In Berlin sind rund zwölf Prozent

der Schulanfänger zu schwer. Ähnlich in Brandenburg, Hessen und Niedersachsen. Noch mehr sind es in Mecklenburg-Vorpommern. Wenig darunter liegen die Zahlen in Nordrhein-Westfalen und Bayern. Quer durch die Republik zeigt sich ein einheitliches Bild: In jeder ersten Schulklasse gibt es rund drei übergewichtige Kinder. Das erscheint zunächst nicht gerade alarmierend viel.

Doch aus den drei Moppelchen in der Klasse sind ein paar Jahre später schon vier oder fünf geworden. Auch ältere Kinder und junge Erwachsene sind zunehmend übergewichtig. Das Statistische Bundesamt hat im Jahr 2006 erstmals feststellen müssen, dass mehr als die Hälfte aller Erwachsenen deutlich zu viel auf die Waage bringen.

Schweres Erbe

Wer bestimmt eigentlich, was zu viel ist, wann ein Kind oder ein Jugendlicher zu schwer für sein Alter geworden ist? Bei kleinen Kindern hilft zunächst ein kritischer – aber nicht überkritischer – Blick der Eltern auf die Proportionen ihres Kindes. Je nach Veranlagung sind Kinder sehr unterschiedlich gebaut, der eine ist höher gewachsen und eher schlaksig, der andere kompakter.

Eltern können zum Vergleich ein Foto aus ihrer Kindheit heranziehen, das sie im gleichen Alter zeigt, in dem das Kind heute ist. Am besten geeignet ist ein Bild der Mutter, wenn es um die Tochter geht, und ein Bild des Vaters, wenn der Sohn beurteilt werden soll. Hat das Kind eine ähnliche Figur wie die Eltern oder ist es deutlich »kräftiger«? Wenn der Unterschied gering ist und das Kind nach den Eltern kommt, dann hat es

wohl eine Veranlagung zum Pummelchen. Waren die Eltern aber als Kinder schlank, und das Kind ist nun dick, dann liegt es vermutlich nicht an den Genen. Die Veranlagung spielt durchaus eine Rolle für das Körpergewicht. Ob die ererbte Neigung zum Pummelchen aber voll zum Tragen kommt oder eher versteckt bleibt, das hängt von den Essgewohnheiten ab.

Genau hinsehen

Eltern sollten ihr Kind unauffällig beobachten, wenn es nackt ist. Eine Situation wie beim Arzt im Sinne von »nun stell dich mal gerade vor mich hin ...« vermeidet man dabei besser, damit das Kind nicht das Gefühl bekommt, argwöhnisch beäugt zu werden. Der Blick von hinten auf die Körpermitte ist meistens aufschlussreich. Wenn sich dort eine Wölbung nach außen zeigt, verbirgt sich darunter überflüssiger Speck. Hebt ein Kind im Stehen die Arme, zeichnen sich bei einem normalgewichtigen die Rippenbögen ab, bei übergewichtigen Kindern verdeckt das Fett die Rippenbögen.

Passen dem Kind Hosen in Standardgröße? Oder muss Sohn oder Tochter immer fünf verschiedene Jeans anprobieren, und die weiteste passt dann vielleicht? Zwar sind viele Kinderhosen extrem schmal geschnitten, damit sie auch von den Hochgewachsenen getragen werden können. Aber wenn Eltern bei normalen Größen öfter Schwierigkeiten haben, etwas Passendes zu finden, ist Sohn oder Tochter womöglich schon auf dem Weg zum Übergewicht.

Der geheimnisvolle BMI

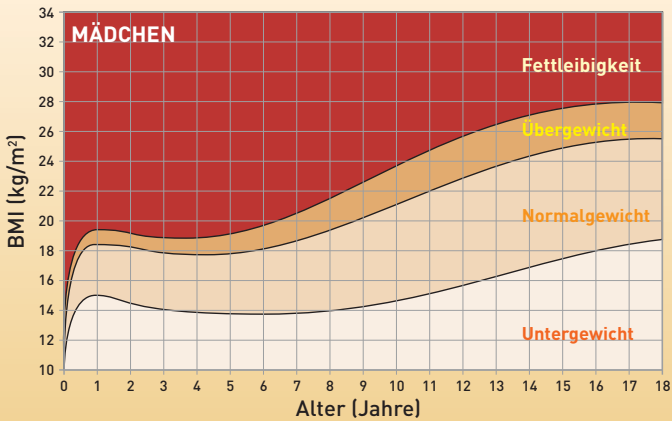
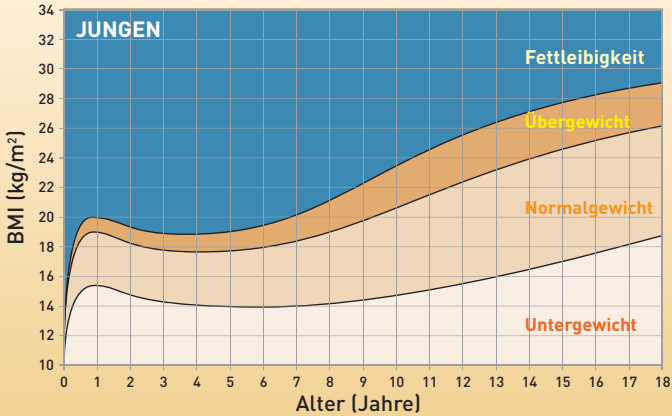
Es lässt sich aber auch ganz objektiv berechnen, ob ein Mensch zu dick ist, als Kind oder als Erwachsener. Dafür haben Wissenschaftler den so genannten BMI eingeführt. BMI steht für den englischen Begriff »Body Mass Index«, also Körpergewichtsindex. Man bekommt ihn mit einer einfachen Formel heraus: Der BMI ist das Körpergewicht, geteilt durch das Quadrat der Körpergröße.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Meter})^2}$$

Das ergibt fast immer eine Zahl zwischen 15 und 35, und die sagt, ob jemand untergewichtig, normalgewichtig, dick oder sogar fett ist. Beispielsweise hat eine Frau, die 1,70 Meter groß ist und 65 Kilogramm wiegt, einen BMI von 22,5. Ein Mann von 1,80 Meter Größe und 100 Kilogramm Gewicht hat einen BMI von 30,9. Für Erwachsene kann man aus einer Tabelle ablesen, welcher BMI für welches Ergebnis steht.

Für Heranwachsende ist das komplexer, denn der Körper von Kindern und Jugendlichen ist nicht in jedem Alter gleich aufgebaut. Durch das Wachstum ändert sich bei ihnen das Verhältnis von Muskeln, Knochen, Bindegewebe und Organen in jedem Alter. Da aber die Körpergewebe nicht alle gleich schwer sind, ändert sich das Verhältnis von Körpergröße zu Gewicht und damit der BMI, ohne dass das Kind zu- oder abnimmt. So gilt ein vierjähriger Junge mit einem BMI von 20

Welches Gewicht in welchem Alter



Was der Body-Mass-Index bei Kindern verrät, zeigen diese Kurven. Berechnen Sie den BMI Ihres Kindes, und sehen Sie dann nach, ob es für sein Alter zu wenig, gerade richtig oder vielleicht schon zu viel wiegt.

schon als stark übergewichtig, mit 16 Jahren und dem gleichen BMI aber als normalgewichtig. Auch bei Mädchen und Jungen unterscheiden sich die BMI-Werte, denn sie entwickeln sich mit Beginn der Pubertät verschieden. Ob ein Kind oder ein Jugendlicher zu dick ist, lässt sich am besten an Kurven ablesen, in denen der BMI abhängig vom Alter aufgezeichnet ist. Diese Kurven fallen für Jungen und Mädchen unterschiedlich aus.

Erstaunlicherweise leben in Europa derzeit die meisten übergewichtigen Kinder in den Ländern rund um das Mittelmeer, die gerade für ihre gesunde Kost bekannt sind. Schon jedes dritte Kind ist dort derzeit übergewichtig. Besonders in Spanien und Italien gibt es viele übergewichtige Kinder. In Nordeuropa hingegen sind die Anteile niedriger. Island oder Finnland etwa kennen das Problem fast nur aus der Zeitung. Doch England und Polen holen zur Zeit stark auf, beide Länder haben in Europa im Moment die höchsten Zuwachsraten an dicken Kindern.

Hier hat man Aktionen gestartet, um die Ernährung von Schulkindern zu verbessern. In England wurde teilweise das Schulessen umgestellt – nicht immer zur Freude von Kindern und Eltern. Manche Eltern sollen den Kindern aus Protest mittags einen Hamburger über den Schulzaun gereicht haben. In Polen wurden Läden in der Nähe der Schulen aufgefordert, ihr Süßigkeitensortiment gegen Obst einzutauschen, auch dies nur mit mäßigem Erfolg. Die EASO, ein europäischer Forschungsverbund, der die Zusammenhänge von Übergewicht untersucht, warnt daher, dass das Problem in vielen europäischen Ländern rapide zunimmt.



Spaghetti mit Tomatensauce sind das Lieblingsgericht der meisten Kinder. Kein Problem: Vollkornnudeln sind gesund, sättigen und machen zudem schlank.

Die Entwicklung in den südeuropäischen Ländern zeigt, dass es keine Frage des Nahrungsangebots ist, sondern der Ernährungsgewohnheiten. Italien ist nicht mehr das kinderreiche Land der Großfamilien, in denen die Mama für die ganze Sippschaft Spaghetti kocht. Stattdessen hat sich das schnelle fertige Essen etabliert, und viele Kleinfamilien gehen auf dem Sonntagsausflug ins Fastfood-Restaurant.

Dass sich diese Entwicklung wieder umkehrt, ist nicht abzusehen. Seit Beginn der Achtzigerjahre gibt es in Europa im-



Nicola Sautter, Dr. Stefan Frädrich

Besser essen - Leben leicht gemacht

Das Ernährungsprogramm mit 75 leichten Rezepten für die ganze Familie

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-17155-2

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2010

Richtig essen – Gewicht verlieren!

Jedes siebte Kind in Deutschland wiegt zu viel. Sie sind oft unglücklich und leiden an Erwachsenenkrankheiten. In diesem Buch zeigen die Experten der Pro7-Serie, wie sich jede Familie gesund ernähren kann und wie Eltern ihre Kinder beim Abnehmen unterstützen können, um wieder mehr Lebensfreude zu gewinnen. Denn richtige Ernährung ist eine Frage des Wissens und nicht des Geldbeutels. Jeder kann etwas ändern.

Gute Ernährung bei Kindern fördern – mit dem 4-Schritte-Programm einfach und leicht umsetzbar.



[Der Titel im Katalog](#)