

XXL-Kids – Wege aus dem Dilemma

red. Wenn Kinder statt 40 oder 50 Kilo deren 80 und mehr auf die Waage bringen, dann hat das mehr Gründe als nur die der (falschen) Ernährung oder der (fehlenden) körperlichen Betätigung. Auch genetische Faktoren können einen Einfluss haben oder das soziale Umfeld (Familie, Schule, Freundeskreis).



Heike Hinsen Isler
Ernährungspsychologische Beraterin mit Praxis in Thun, Dozentin und Buchautorin.

Hier einige Tipps der Ernährungsberaterin, wie Eltern einen Einfluss darauf nehmen könnten, dass ihre Kinder eine Gewichtsreduktion in Richtung Wohlfühlgewicht erreichen.

Ausgewogene Ernährung

- Kinder sollen lernen, nicht ohne echten Hunger zu essen
- Jede Hauptmahlzeit soll Früchte oder Gemüse enthalten
- Liste mit mindestens 10 Gemüse- und Salatsorten aufstellen lassen, die das Kind bereit ist zu essen



Bewegung statt Chips; eine aktive körperliche Betätigung unterstützt den Energieverbrauch und damit die Fettverbrennung.

- Süssigkeiten: Höchstens 1-mal am Tag
- Zuckerfreie Getränke
- Fettarmes bevorzugen, z.B. Reiswaffeln statt Chips, Spaghetti statt Pommes mit Mayo, Basler Leckerli statt Schoggi usw.

Bedeutet diese Liste den totalen Verzicht? Dazu Heike Hinsen: «Nein, aber Abnehmen heisst, weniger Energie zu sich zu nehmen, als der Körper verbraucht. Eine Umstellung ist nötig, und ja, eine Umstellung braucht Kraft.»

Bewegung ist wichtig

Heike Hinsen: «Körperliche Aktivität ist zunächst der Ausgleich zur geistigen Aktivität. Und die geistige Aktivität ist heute im Überfluss vorhanden – Lernen, Fernsehen, Videogames. Kein Wunder, will der Körper auch etwas erleben. Und was ist da bequemer und schneller als: Essen. Die aktive körperliche Betätigung und damit der Energieverbrauch und die Fettverbrennung kommen zu kurz.»

Dagegen gibt es Rezepte

Heike Hinsen: «Den Anteil an 'geistiger' Freizeitbeschäftigung wie TV, Gamen, Internet einschränken. Gemeinsam mit dem Kind nach bewegungsaktiven Freizeitbeschäftigungen suchen. Zur Durchhaltefähigkeit – einmal ist keinmal! – motivieren. Neue Bekanntschaften und Kontakte ermöglichen.» Kann die Ernährungspsychologin gute Motivationsmöglichkeiten empfehlen? «Manche Kinder benötigen, um ihre Fitness und Beweglichkeit zu trainieren, zu Beginn einen geschützten Rahmen. Also etwa mit einem Hometrainer zu Hause. Und da ist es ideal, wenn die Eltern mit gutem

Beispiel vorangehen. Ein mass- und spassvolles Familien-Fitness-Programm motiviert und tut erst noch allen gut! Wichtig ist: Niemand soll Leistungsgrenzen überschreiten, sondern verspielt, aber konsequent und regelmässig trainieren.»

Was sagen Sie Eltern, die zum so genannt «gesunden Kochen» keine Zeit haben und auf Fertiggerichte und Fastfood zurückgreifen?

Heike Hinsen: «Diesen Eltern sage ich: Wie schade – Sie verpassen Lebensqualität!»

Gesundes Essen und mehr Bewegung – ist es das?

«Nicht nur», sagt Heike Hinsen, «das emotionale Gleichgewicht ist zentral. Essen sättigt nicht nur, es 'beruhigt' und 'tröstet'; da ignoriert man heute gerne die Folgen von übermorgen. Wir müssen darum die Auslöser der emotionalen Defizite und Missstimmungen ernst nehmen und neue, attraktive Lösungen finden. Doch das ist ein riesiges und spannendes Thema, welches Bücher füllt.»



«Wege zum Wohlfühlgewicht – Ernährungs Psychologie für den Alltag» von Heike Hinsen Isler, erschienen im Zytglogge-Verlag