

Auf Diät im Schlaraffenland

Übergewicht beginnt oft schon im Kindesalter. Schuld daran sind nicht nur Fastfood-Ketten, sondern vor allem schlechte Vorbilder: Sollen Kinder abnehmen, müssen die Eltern in die Therapie.

Von André Ruch

Wir leben im Schlaraffenland. An jeder Strassenkreuzung drehen brutzelnde Kebapspiesse oder duftet eine Bäckerei, Restaurants stehen für kulinarische Höhenflüge bereit, Supermärkte für Grosseinkäufe, Selecta-Automaten für nächtliche Fressanfälle. Von wohlduftenden Einladungen umzingelt, kämpfen wir heute nicht mehr gegen den Hunger, sondern gegen Masslosigkeit und Fettpolster.

Das leckere Überangebot hat vor allem auf die Kinder seine Auswirkungen: Laut den letzten Studien ist mittlerweile jedes fünfte Kind in der Schweiz übergewichtig, vier Prozent sind sogar fettleibig. Damit gibt es heute drei Mal mehr übergewichtige Kinder als vor 20 Jahren. Belastend für die Betroffenen: Laut Studien fühlen sich übergewichtige Kinder in ihrer Lebensqualität eingeschränkt – nur krebserkrankte schätzen ihre persönliche Situation schlechter ein.

«Kinder bewegen sich heute viel weniger als früher», nennt Franziska Widmer von der kantonalen Ernährungsberatung eine Ursache. Bei Freizeitaktivitäten wie Computer und Fernsehen werden nur Augen- und Daumenmuskeln trainiert, während hunderte anderer Muskeln Feierabend machen. «Hinzu kommt, dass sich das Freizeitverhalten der Familien verändert hat», so Franziska Widmer. Sportliche Aktivitäten mit den Eltern sind seltener geworden, weil heute oft beide Elternteile arbeiten und weniger Zeit für ihre Kinder aufwenden.

Als Schleckmäuler geboren

Von Natur aus ist der Mensch so gebaut, dass er aus einer Auswahl von Nahrungsmitteln genau jenes wählt, das sein Körper gerade braucht. Heute ist dieser Instinkt verkümmert. In der Flut der Lebensmittel beeinflussen unsere Wahl vor allem Werbung und das soziale Umfeld. Kinder wählen aus dem üppigen Angebot gerne Dinge wie Pommes, Hamburger, Fischstäbli: Dies kommt nicht von ungefähr. Menschen kommen mit einer angeborenen Vorliebe für Süsses und Fettiges zur Welt. «Schliesslich ist auch die Muttermilch süsslich und fetthaltig», erklärt die diplomierte Ernährungsberaterin Widmer. Fett und Zucker sind natürliche Geschmacksverstärker – «in Schokolade zum Beispiel ist gleich beides vorhanden.» Natürlich weiss auch die Lebensmittelindustrie um die Vorlieben der Kinder, welche für sie künftiges Marktpotential darstellen. «In Fastfood-Buden ist alles gesüsst, vom Brötchen bis zum Ketchup», erklärt Oskar Marti, besser bekannt als «Chrüteroski» und Herausgeber der «Cocolino»-Kinderkochbücher. Lustige Verpackungen oder grafische Auftritte mit lila Kühen, Clowns und Comicfiguren locken Kinder zusätzlich zum Fastfood. «Zuhause dürfen Kinder am Tisch nicht spielen», erklärt Marti einen anderen Marketing-Kniff. «Die Fastfood-Ketten wiederum erlauben dies und schenken zum Essen gleich ein Spielzeug dazu.»

Eltern in die Therapie

Zumindest ebenso stark wie die Werbung aber wirkt das Vorbild der Eltern auf die Kinder. Eine diesen Monat veröffentlichte Studie zeigt: Sollen Kinder abnehmen, müssen die Eltern in die Therapie. Ungünstiges Essverhalten wird vor allem am Familientisch erlernt. Wird den Kindern ständig in aller Eile Fastfood aus der Mikrowelle vorgesetzt, ernähren sie sich auch später so. «Bei Kindern unter 11 Jahren haben die Eltern die Ernährung noch völlig in der

Hand. Da macht es Sinn, mit letzteren zu arbeiten», erklärt Franziska Widmer. Regelmässig bietet ihre Ernährungsberatungsstelle deshalb Kurse für Eltern an, deren Kinder zu Übergewicht neigen.

Kaum mehr jemand erntet mit seinen Kindern noch Gemüse, kocht und isst gemeinsam, bedauert Starkoch Oskar Marti. «Das Erlebnis Essen wird den Kindern vorenthalten.» Dabei betonen Ernährungsberater die Wichtigkeit des gemeinsamen Familientisches: Zumindest am Abend oder an Wochenenden sollten sich Eltern genügend Zeit dafür nehmen.

«Wir haben keine Zeit zum Kochen », hört Franziska Widmer immer und immer wieder von Eltern. «Wir zeigen deshalb in unseren Kursen Menüs, die ausgewogen sind, deren Zubereitung aber nur so lange dauert wie das Warten auf eine Fertigpizza.» Ein Birchermüesli gehört dazu, Gschwellti mit Käse und (vorgewaschenem) Salat, oder auch Spaghetti mit Früchten zum Nachtisch. Selbst Junkfood ist nicht tabu – bei ausgeglichener Ernährung und genügend Bewegung daneben. Wichtig sei, so Franziska Widmer, dass Input und Output gleich sind. «Alles was man mehr isst, als man verbraucht, wird eingelagert.»