



Folge 46

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR JUGENDLICHE

24.06.2021

Martin Hammerl
Moderator

Carina Kanz
Ernährungsberaterin im OptimaMed Gesundheitsresort St. Josef in Salzburg

www.optimamed-stjosef.at

Martin Hammerl

Zum Start unserer letzten Folge habe ich davon gesprochen, wie schwierig es sein kann, die Ernährung für Kinder so zu gestalten, dass sie schmeckt und gleichzeitig gesund ist. Ich weiß nicht, ich kann mich täuschen, aber ich persönlich glaube ja, dass das bei älteren Kindern, also von 8, 9, 10 Jahren, bis ins Teenageralter, noch mal ein bisschen schwieriger sein kann, wenn es dann vielleicht auch schon mal heißt: „Nein Papa oder nein Mama, das esse ich sicher nicht heute.“. Finden wir heraus wie leicht oder schwierig es wirklich ist ältere Kinder gesund zu ernähren. Ich bin Martin Hammerl. Auch im zweiten Teil unserer Folge

zum Thema Kinderernährung mein Gast: Carina Kanz, Ernährungsberaterin im OptimaMed Gesundheitsressorts St. Josef per skype zugeschaltet. Ich freue mich sehr, schönen guten Tag!

Carina Kanz

Hallo! Ich freue mich ebenfalls sehr, danke.

Martin Hammerl

Frau Kanz, wir gehen den zweiten Teil an, die älteren Kinder. Sie sind ja schon einige Zeit als die Diätologin tätig, sie haben auch selbst Kinder. Jetzt ist es so, dass Kinder oft den Ruf haben, dass sie schwierig von gesunder Ernährung zu überzeugen sind. Ja, dass da vorher halt alles an Fastfood und Snacks und sonst was kommt, bevor dann vielleicht Obst oder Gemüse auf den Tisch kommt. Wie ist das wirklich ihrer Erfahrung nach? Ist das wirklich so schwierig?

Carina Kanz

Ich denke, das ist einfach ein zu schwieriges Thema als, dass man das über einen Kamm scheren kann. Also Kinder essen sehr viele Lebensmittel gerne und vor allem auch die, die sie gewohnt sind. Also man sagt immer „Kinder lieben das, was sie gewohnt sind.“. Ich kenne viele junge Leute, die genauso eine Vorliebe für Gemüse, Obst und Körnerbrot, aber auch für Würstel und Kuchen haben. Also so, wie es in Familien üblich ist, wie es regional oder traditionell üblich ist. Und ich denke es ist nun auch eine Zeit gekommen, dass wir einfach Lebensmittel nicht mehr in Schubladen stecken. Das wir nicht mehr immer sagen „das ist gesund und das ist ungesund“. Und je mehr aber die Familie sagt: „Du musst die Karotten oder die Erbsen essen.“, desto weniger werden sie das essen. Und je mehr etwas verboten wird, der Burger oder Schokoriegel, desto



interessanter wird es sein. Besonders in dieser Abnabelungsphase sind die Dinge, die verboten werden, interessanter als die, die nicht verboten werden. Also, ich denke es ist die Zeit gekommen, wo man einfach einen offenen Zugang hat zum Essen und wo alle Lebensmittel erlaubt sind. Also, Kinder und Jugendliche brauchen wie man sagt eine Mischkost, von allem zu essen, also die Abwechslung und das Vielfältige ist das Wichtige. Und wenn ich heute mein geliebtes Schnitzel habe, das sollte ich nicht weglassen, sondern das sollte einfach integriert werden und vielleicht findet sich was, wie ein Salat oder Gemüse dazu, was die Familie gerne hat. Kinder sind auch oft interessiert daran, wo wachsen die Lebensmittel, vielleicht hat man einen Balkon oder Garten, dass man selber dort Kräuter zieht oder einen Salat. Wie kann ich das zubereiten? Wie kann ich das Schnitzel abbraten? Oder wie kann ich das ernten? Das ist oft ein wichtiger Zugang, auch für die Kinder, wo dann mehr Wertschätzung gefunden wird und, wo man einfach das, was man zubereitet, mehr akzeptiert und auch Vorfreude bringt. Ich denke, das ist ein guter Zugang.

Martin Hammerl

Wenn wir uns jetzt ältere Kinder und vielleicht auch Teenager ansehen, gibt es da überhaupt noch einen großen Unterschied in Sachen Nährstoffbedarf im Vergleich zu Erwachsenen? Oder sind wir da dann schon fast bei der Ernährung für Erwachsene eigentlich?

Carina Kanz

Ja, Kinder und Teenager haben in manchen Lebensphasen sogar mehr Bedarf als wir, auch an Energie. Man muss sich vorstellen, sie sind im Wachstum, dann sind sie den ganzen Tag in der Schule und dann, wenn sie auch noch ein sehr aktives Kind haben, das in

einem Verein ist oder den ganzen Tag draußen Rad fährt oder Fußball spielt, dann haben wir schon einen Bedarf, der wirklich einem richtigen Leistungssportler ähnelt, sagen wir es so. Deshalb ist es umso wichtiger, dass ein junger Mensch sehr abwechslungsreich und bunt isst und Lust am Essen hat und keine Verbote und Zwänge. Also das ist ganz wichtig.

Martin Hammerl

Das werden viele vielleicht kennen, wenn man einem Teenager beim Essen zu sieht und man sich denkt: „Wo isst der das hin

Carina Kanz

Ja, und das darf man auch zu lassen. Dieser junge Körper, der weiß das, wie ich schon mal bei den Babys und Kleinkinder erzählt habe. Der Körper sagt einem das, was sie brauchen. Und wundern Sie sich nicht, wenn die heimkommen, nach einem Fußballspiel oder was auch immer, und der halbe Kühlschrank ist leer. Das ist einfach, die haben so einen Bedarf und so eine Verwertung und der Körper braucht das und dem soll man auch unbedingt nachgehen.

Martin Hammerl

Gibt es da irgendwelche Vitamine oder Nährstoffe, die besonders wichtig sind in dieser Phase, wenn der Körper dann vielleicht in der Pubertät doch ein bisschen umstellt? Oder sagen sie da auch, das merkt der Körper von alleine, da brauche ich jetzt nicht noch extra auf irgendwas schauen?

Carina Kanz

Der Körper merkt das natürlich von alleine aber, wenn man es jetzt grob pauschal sagt,



dann könnte man jetzt alle Gruppen erwähnen. Also, der Körper braucht einmal nährstoffreiche Kohlenhydratquellen, wie Kartoffeln, Reis oder Schwarz- oder Vollkornbrot, einfach auch für das Gehirn für die Muskulatur. Aber er braucht auch Eiweiß für das Wachstum, also diese Milchprodukte, die wir immer sagen, wie Joghurt, Topfen, Käse, so gut belegtes Brot oder Frischkäse. Hochwertiges Fleisch für die ganzen Strukturen zum Bilden. Aber auch Hülsenfrüchte, vielleicht schmecken jemanden so Hummus Aufstriche, oder Falafel, oder Käferbohnsensalat und dazu einfach die vielen Vitamine und Mineralstoffe. Also ich würde da gar nicht so eine Liste vorgeben, sondern die jungen Menschen spüren das und ich finde es auch wichtig, dass man, besonders in diesem Alter, wo dieser Abnabelungsprozess ganz stark stattfindet und wo man eben selber so junger Erwachsener wird, dass man eben sagt: „Gibt es irgendwas, was du gerne hättest diese Woche? Was ich dir einkaufen kann? Oder was du mit mir gemeinsam zubereiten möchtest? Wollen wir irgendwas Tolles kochen? Hast du auf was spezielles Lust?“. Oder auch bei der Jause, nicht einfach irgendwas mitgeben, sondern fragen: „Magst du heute ein Käsebroten? Oder lieber das?“. Und ich denke mir, da kommt vielmehr Akzeptanz einfach.

Martin Hammerl

Also da wirklich schon mitgestalten lassen auch den Speiseplan, ja?

Carina Kanz

Genau, meiner ist erst vier und der will auch mitreden

Martin Hammerl

Ganz früh schon. Gibt es da eigentlich einen Zeitpunkt, wo sie aus ernährungstechnischer

Sicht sagen ja okay, das ist jetzt kein Kinderkörper mehr, da ist der Nährstoffbedarf eines Erwachsenen vorhanden? Ist das ein Alter, an dem man das fest machen kann, oder woran erkenne ich das vielleicht?

Carina Kanz

Mit Beendigung des Wachstums, 18 bis 20 Jahre so. Also, wenn man wirklich erwachsen ist und das Wachstum beendet ist. Dann haben wir auch ganz andere Speicher und Verwertungen und vorher wird es immer in den Aufbau, verpufft es in diesen Aufbau so zu sagen und das ist genau das, wo wir uns denken, boah wo ist dieses Kind das hin.

Martin Hammerl

Gerade in Verbindung mit Schule, mit dem Tagesablauf eines Kindes oder eines Teenagers, gibt's ja da auch immer die Frage: Wann esse ich wie viel? Ist jetzt das Frühstück wirklich so wahnsinnig wichtig, wie wir es vielleicht in den letzten Jahren immer gehört haben? Oder wie teile ich da jetzt Mahlzeiten für Kinder über die Tageszeiten am besten auf, damit alles passt?

Carina Kanz

Also, das mit dem Frühstücksthema ist immer ein heißes Thema, auch bei den Erwachsenen. Man muss trotzdem feststellen, auch als Elternteil, zwingen kann man das Kind nicht. Also, es gibt schon Familien wo einfach Frühstück dazu gehört und die Kinder haben sich das dann auch angewöhnt, aber es gibt welche, die bekommen einfach nichts runter in der Früh. Das kann man auch dann mit dem entgegenwirken, dass da eine Jause mit ist. Wichtig ist einfach, Kinder und Jugendliche haben einen Mehrbedarf und da reicht oft nicht nur dreimal essen. Besonders in der Schule, wo man sich viel konzentrieren muss und wo dann auch viel Bewegung stattfindet, sind Jausen



ganz wichtig. Hochwertige Jausen, belegte Brote, Obst dazu oder Nüsse, gutes Gehirnfutter. Kinder brauchen einfach mehr und es kann auch zu mehr Mahlzeiten kommen und die haben ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl, was einfach ein Erwachsener fast nicht mehr hat und das soll dringend gefördert werden.

Martin Hammerl

Okay, also das ist völlig normal, wenn ein Teenager vielleicht sagt, er möchte sechsmal am Tag essen, wenn es halt nicht die größte Portionen dann natürlich sind. Aber da brauch ich mir nichts denken, wenn das so oft vorkommt.

Carina Kanz

Da braucht man sich nichts denken. Ja, das ist einfach noch in natürlicher Form. Und so, wie es ein Erwachsener dann einfach hat, das ist schon antrainiert und dann geht es nicht mehr nach den Signalen, sondern eher danach, wann es 12 ist und wann ist es 9 und wann ist es 6.

Martin Hammerl

Wie schaut es eigentlich beim Thema Naschen aus? Das ist ein Thema, das uns lebenslang begleitet, aber als Kinder und Teenager haben wir vielleicht noch wen, der sagt nein, du nascht jetzt sicher nichts, das ist der Unterschied zum erwachsen sein. Wie ist das? Was ist da gesund, vielleicht empfehlenswert, oder in welchen Maßen dürfen dann auch mal Schokolade und co auf den Speiseplan?

Carina Kanz

Ich denk mal, gesunde Naschereien, so was gibt es nicht, also das macht nur die Werbung. Aber Naschen darf natürlich auch dabei sein und man kann auch täglich naschen. Man

muss sich im Klaren sein: Je mehr wir verbieten, desto interessanter wird es. Und da würde ich einfach auch sagen, Kinder beim Einkauf mitnehmen. Die bekommen vielleicht, wenn eine Vorliebe für Schokoriegel oder irgendwas da ist, dass wir sagen, wir kaufen die Verpackung und es gibt jeden Tag dann den mit, dass man einfach eine Portionsgröße da eine gewisse hat. Aber verbieten ist sicher nicht der richtige Zugang dazu und ich denke mal, dass man auch zufriedener ist, wenn immer eine kleine Menge eingeplant ist, wenn man das gerne hat.

Martin Hammerl

Klar, es wird dann erst richtig spannend, wenn es heißt „na sicher nicht“.

Carina Kanz

Und die Kinder kaufen sie sich ja dann trotzdem bei irgendeinem Ständerl um ein bisschen Geld, wenn sie es zu Hause nicht bekommen. Also, sie werden ja dann, das ist der Unterschied zu den Kleinen im Kindergarten, da werden sie sich nichts kaufen, aber ein Schulkind, sobald es ein bisschen Geld hat und die Oma steckt ja immer irgendwas zu, dann kaufen sie sich das selbst halt woanders.

Martin Hammerl

Eben, da wird es dann schwierig das zu hundert Prozent zu kontrollieren. Kann ja auch nicht zielführend sein, klar. Wenn wir jetzt zum Thema Getränke kommen und Flüssigkeitszufuhr. Klar, Wasser ist natürlich das beste aber gerade bei älteren Kindern dann natürlich, dass sie sagen, das Wasser ist fad, das schmeckt nach nichts. Sehen Sie da irgendwelche Alternativen auch zum Wasser? Irgendwelche Tipps vielleicht, die Sie als Ernährungsberaterin haben, wo sie sagen, ja da gibt



es was Gutes, dass das Wasser ein bisschen nach was schmeckt?

Carina Kanz

Ja, wie gesagt, Wasser ist das Beste oder Mineral. Also, wir uns da so ein Sprudelgerät besorgt, weil man das das Wasser mit Kohlensäure anreichern kann. Ungesüßte Tees, es gibt auch cool tees wie man sie nennt, wo man so Teebeutel in kaltes Wasser reingeben kann, das schmeckt ganz gut und stärker gespritzte echte Säfte. Sinnvoller ist es natürlich, wenn Wasser die Gewohnheit ist, weil es gibt schon Studien dazu, dass das eigentlich unsere größte Thematik in den Wohlstandsgesellschaften ist. Das süße Trinken, also, dass das der Hauptfaktor ist für Übergewicht.

Martin Hammerl

Okay, das wäre meine nächste Frage gewesen. Ja, weil natürlich ist es so, dass Kinder weltweit zulegen, sagen wir es mal so, dass auch immer wieder Nachrichten kommen, dass Kinder dicker werden. Wo sehen sie da als Ernährungsberaterin die Probleme wirklich? Warum werden unsere Kinder dicker?

Carina Kanz

Ja also, natürlich aus aktuellem Grund wissen wir auch, dass die Bewegungszeit in Pandemie abgenommen hat, dass die Kinder im Durchschnitt weniger draußen sind. Aber die Bewegungsarmut hat auch schon immer mehr zugenommen in den letzten Jahren. Also, das ist natürlich ein riesen Thema. Dann ist immer mehr die Zunahme an sogenannten nährstoffarmen, aber energiereichen, Lebensmitteln. Also, wenn wir jetzt bestimmte Süßspeisen oder Fastfood haben, da ist viel Energie enthalten aber wenig günstige Vitamine und Mineralstoffe. Also, der Körper bekommt viel Energie

aber wird vielleicht dann auch schnell wieder hungrig, weil sehr viele Zucker und Fette drinnen sind, also das ist definitiv ein großer Grund. Bewegung und die Veränderung der Ernährung, weil die Lebensmittel immer stärker verarbeitet werden und wenig natürlich gegessen werden. Das ist der Hauptgrund eigentlich.

Martin Hammerl

Das heißt, das Gegenrezept liegt eigentlich auf der Hand. Mehr Bewegung, mehr selbst kochen, dass das hinhaut.

Carina Kanz

Oder kombinieren, also Fastfood, Pizza und so ist ja nicht ausgeschlossen. Das isst ja jeder gerne von uns, aber man kann ja einfach Salate, Gemüse dazu essen und abwechslungsreich essen, dann schließt das eine das andere nicht aus.

Martin Hammerl

Ich glaube, da ist auch ein wichtiges Thema die eigene Vorbildwirkung als Elternteil, als Betreuungsperson. Heißt das eigentlich, dass ich mich hundertprozentig gesund ernähren muss, dass ich meinen Kindern ein Vorbild bin? Oder wie sieht es da aus? Was haben Sie dafür Erfahrungen gemacht als Ernährungsberaterin?

Carina Kanz

Hundertprozentig würde ich auch nicht sagen, weil, wenn jetzt ein Elternteil nur Gemüse isst, dann gibt es ja auch so Formen von gestörtem Essverhalten, wenn jemand nur gesund isst. Also, ich kann mich auch nicht nur von Salatblättern ernähren, weil sonst wären wir Tiere auf dem Feld geworden. Wir brauchen ja diese



Mischkost und ich denke, wenn wir einen guten Zugang in der Familie haben, dass wir sagen, wir gönnen uns auch einen Kuchen und wir machen uns auch ein Schnitzel, aber wir wollen genauso gerne einen guten Salat oder Kartoffelgröstl essen, dann ist das der beste Zugang. Und das schönste ist, wenn man sagt, wir probieren gerne alles aus und wir kaufen mal neue Lebensmittel und nicht immer nur die zehn gleichen im Wagen, dann ist es sicher für die Kinder das größte Vorbild. Auch regelmäßig zu essen, das ist auch schon ein Vorbild, der nicht vor dem Fernseher, nicht vor dem Handy, nicht vor der Zeitung.

Martin Hammerl

Liebe Eltern, wir müssen da keine Heiligen sein, damit wir unseren Kindern ein gutes Vorbild sind. Das wird schon mal viel erleichtern, glaube ich. Wir haben bei den ganz kleinen Kindern schon das Thema angeschnitten, wie schaut es da bei älteren aus? Vegetarische oder vegane Ernährung. Ich kann mir vorstellen, das ist bei den Kindern und Teenagern schon ein bisschen leichter, von den Bedürfnissen und vom Körper her, oder täusche ich mich da?

Carina Kanz

Nein, es ist bis zum Jugendalter, bis zum erwachsen sein so, dass einfach der Nährstoffbedarf so groß ist, dass es nicht empfehlenswert ist. Natürlich, wenn ich sage vereinzelte Tage macht man mal vegan oder vegetarisch ist das absolut gut und sogar wünschenswert, aber dauerhaft kann es natürlich zu Nährstoffmängeln kommen. Wie gesagt, wie beim letzten interview schon, wer das wünscht für die Familie, dem rate ich dringend, dass man da Experten aufsucht, dass es nicht zu solchen Nährstoffdefiziten kommt.

Martin Hammerl

Gut, also möglich, aber mit Hilfe, eine vegetarische oder vegane Ernährung. Kommen wir kurz auch zu einem ernsthafteren Thema. Gerade bei älteren Kindern und Teenagern kann sich ja im Extremfall dann doch eine Essstörung geben, wie auch immer die aussieht, ob wir da von Magersucht reden, ob wir da vielleicht auch umgekehrt von Fettleibigkeit wirklich reden. Was sind denn mögliche Warnzeichen einer Essstörung für sie als Diätologin?

Carina Kanz

Ja, das ist immer schwierig zu beurteilen, weil je größer die Kinder, umso besser kann man das verstecken, weil, wenn die Kinder den ganzen Tag lang nicht zu Hause sind, kann man das sehr gut verstecken. Also, von der Magersucht zum Beispiel, dass die Kinder selten am Essen teilnehmen wollen oder sagen, sie sind schon satt oder sie haben schon gegessen, stochern herum. Bei vielen auch durch diese Social Media Plattformen, dieser Diät- und Schönheitswahn, also das artet oft sehr stark aus. Oder bei Übergewicht, das auch ganz unkontrollierte Mengen gegessen werden. Jetzt nicht nur ab und zu mal zwei Schnitzel essen, sondern wirklich so ganz unkontrollierte Mengen. Ja, wenn Ihnen das komisch vorkommt, da kommt man einfach an einen Punkt, da kann man leider als Elternteil nicht mehr helfen und jedes Gespräch wäre da Druck auf die Kinder oder in die Ecke drängen. Es ist am besten, dass man sagt, ich suche Rat bei einem Therapeuten, wenn vielleicht noch nicht gleich mit dem Kind oder einem Jugendlichen, sondern für sich selbst, wie man damit umgehen kann oder wie man sich sicher sein kann. Und dann einfach, dass man Hilfe bekommt, wie man die Situation entsprechend gestalten kann, weil das ist wirklich ein Thema,



das ganz richtig ist, dass man es richtig angeht und nicht das Kind in die Ecke drängt.

Martin Hammerl

Gut, aber das heißt, es ist auch völlig normal, dass ich irgendwo als Elternteil an eine Grenze komme und sage, das schaffe ich alleine nicht mehr. Ich glaube, allein das ist ja schon eine wichtige Botschaft, wenn wir mitgeben, dass die Eltern das nicht alles alleine schaffen müssen, wenn sie merken, da stimmt irgendwas nicht beim Essen.

Carina Kanz

Und da gibt es sehr tolle Therapeuten, die einen wirklich gut unterstützen und, die wirklich tagtäglich mit diesen Themen konfrontiert sind und da die besten Lösungen dafür wissen.

Martin Hammerl

Essstörungen sind ja wirklich schon der Extremfall. Wir gehen noch einmal einen Schritt zurück und zwar wirklich so zum ganz klassischen „Nein Mama und Papa, das gesunde Essen könnt ihr euch mehr oder weniger auf den Bauch hauen. Ich möchte Schnitzel heute wieder mal.“. Haben Sie Tipps und Tricks für verzweifelte Eltern, die vielleicht Schwierigkeiten haben ihre Kinder von gesundem Essen zu überzeugen? Gibt es da Schmäh's? Gibt es da vielleicht auch einen Rezept Tipp von Ihnen, wo sie sagen, da kann man den Kindern gesundes Essen unterjubeln?

Carina Kanz

Ja, also wie vorher erwähnt, ich denke es ist auch bei den Größeren Geduld ganz wichtig. Gemeinsames Essen, Vorbildwirkung, gemeinsam kochen und einkaufen, wenn es gewünscht ist und nach den Wünschen fragen. Kompromisse finden, machen wir uns heute

halt einmal irgendeinen tollen Burger mit etwas dazu. Vielleicht hat das Kind Ideen. Kinder haben oft sehr genaue Vorstellungen, wie sie was möchten und wollen gehört werden. Neue Speisen öfter anbieten. Ich kann jetzt nicht mehr wie bei einem Kleinkind sagen, ich mache da jetzt eine Soße und mische irgendein Gemüse unter. Das braucht man Jugendlichen nicht mehr erzählen, weil der bekommt das mit. Ich denke, es ist ganz wichtig an dem Punkt einfach die Kinder zu integrieren und fragen, was möchtest du, was wollen wir gemeinsam essen. Dann fühlen sie sich auch gehört und ich denke, das ist der wichtigste Punkt, dass sie sich nicht übergangen fühlen und eben, wie immer, die Vorbildwirkung, dass alle mitmachen.

Martin Hammerl

Wir hören also, wie so ziemlich alles in der Kindererziehung, auch die Ernährung ist ein sehr herausfordernder Punkt, aber ein Punkt, der mit den richtigen Tipps und Tricks machbar ist. Vielen Dank an meinen Gast Kanz, Diätologin, zum Thema Kinderernährung, auch für Ältere und für Teenager. Schön, dass Sie sich die Zeit genommen haben, dankeschön.

Carina Kanz

Dankeschön, schönen Tag.

Martin Hammerl

Ja, und wir drücken allen Eltern die Daumen, dass das mit der Ernährung gut hin haut und wir sagen noch bleiben sie gesund!