

ANSPRECHPARTNER

Helena Sauer (hes)
 helena.sauer@fuldaerzeitung.de
 Telefon (0661) 280-336
Anne Hämel (mel)
 anne.haemel@fuldaerzeitung.de
 Telefon (0661) 280-344
Allgemeine Mails an
 familie@fuldaerzeitung.de
 kinder@fuldaerzeitung.de

VATER · MUTTER · KIND

„Abnehmen ist Gift für Kinder“

Ernährungsmediziner Ulrich Kraft über Übergewicht beim Nachwuchs

Hysterie und Panik um sieben Kilo

Unnötiges Buch

FULDA Die einen nennen das Buch „Wonneproppen“ von Dara-Lynn Weiss mutig, die anderen ehrlich – beides ist zweifellos richtig. Doch bei dieser Einschätzung fehlt die Antwort auf die Frage: Ist das Buch – wie ehrlich es auch sein mag – tatsächlich nötig? Ist es wichtig? Oder lehrreich? Denn dass man sich in veröffentlichten Problemen anderer Menschen – in diesem Fall der Mutter einer beleibten und stets hungrigen Siebenjährigen – wiederfindet, hilft einem im eigenen Leben noch lange nicht weiter. Und das leistet auch der mütterliche Erfahrungsbericht über die ein Jahr dauernden Diätexperimente mit der sieben Jahre alten Tochter Bea nicht.

Allerdings zeigt „Wonneproppen“, wie pervertiert das Thema Ernährung sein kann. Es mag ein vorschnelles Urteil sein, aber es überrascht nicht, dass die Geschichte in den USA spielt. Fast hysterisch klingt die Freude der Mutter, als sie im Supermarkt zuckerfreie Schlaghahn entdeckt und glücklich ist „die langweilige Schüssel Erdbeeren“ für Bea interessanter zu machen. Weiss ist panisch auf der Suche nach allem, was fettfrei, zuckerfrei, am besten kalorienfrei ist. Sie ist in aufgeregter Sorge in den Sekunden, bevor ihre Tochter auf die Waage steigt. Bald ist das Ab- und Zunehmen von Bea maßgeblich entscheidend für das Wohlbefinden der gesamten Familie. Und das kann nicht gesund sein. Schon gar nicht für das kleine Mädchen.

Der Erfolg, dass Bea am Ende sieben Kilo abgenommen hat, ist mager. Wer nur industrielle Lebensmittel kennt, wer mehr über Zusatzstoffe weiß als über Landwirtschaft, wer Essen als Bedrohung des Gewichts erlebt, der hat nicht nur ein Ernährungsproblem, sondern auch entgangene Lebensfreude.

Dara-Lynn Weiss: Wonneproppen. Diät mit sieben? Wie ich um die Gesundheit meiner Tochter kämpfe.
 240 Seiten, 9,95 Euro. Eden Books.



Dara-Lynn Weiss

FULDA

„Ich bin keine schlechte Mutter“, sagt Dara-Lynn Weiss, die mit ihrem Buch „Wonneproppen“ für Diskussionen sorgt. Denn darin beschreibt die New Yorker Autorin, wie sie ihre Tochter (7), die sie „Bea“ nennt, einer Diät unterzog. Davon hält Dr. Ulrich Kraft, Ernährungsmediziner aus Fulda, gar nichts. „Da hat sie etwas falsch gemacht“, sagt er entschieden.

Von unserem Redaktionsmitglied **ANNE HÄMEL**

Frau Weiss hat ihrem Kind eine strikte Diät verordnet. Eine sinnvolle Maßnahme?

Nein, strikte Diäten bei Kindern sind nicht sinnvoll. Kinder brauchen für ihre Entwicklung durchgehend bestimmte Nährstoffe. Bereits in der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren reagiert das Gehirn empfindlich, selbst auf einen kurzfristigen Nährstoffmangel.

Sagen wir, das Kind bekommt ein Süßigkeitenverbot, ist das ein Weg?

Nein, Verbote führen nicht zum Erfolg. Das Kind braucht gute Vorbilder, also Eltern, die sich selbst und ihr Kind gesund und vernünftig ernähren. Dann sind auch Süßigkeiten zwischendurch erlaubt.

Frau Weiss beschreibt, wie ihre Tochter von sich aus gern von allem zu viel gegessen habe. Kann sie als Elternteil die Verantwortung an das Kind abgeben?

Nein, keinesfalls! Sie hat in der Schwangerschaft selbst 27 Kilo zugenommen. Allein dadurch wurde der Stoffwechsel ihrer Tochter falsch programmiert. Dann billigte sie das Essverhalten der Tochter, also trägt sie die Verantwortung.

Welchen Einfluss haben die Eltern in der Frühphase?

Bereits in der Schwangerschaft stellen die Mütter die Weichen für Ernährung, späteres Essverhalten und Stoffwechsel des Kindes. Gestillte Babys haben ein geringeres Risiko, übergewichtig zu werden als Flaschenkinder. Wird ein Kind statt mit Zuvwendung mit Nahrung abgespeist, greift es auch später, wenn es sich einsam fühlt, zum Essen.

Die Entwicklung der Kinder liegt allein in Mutters Hand?

Jein, nicht nur, aber die Mutter ist nun mal die Bezugsperson Nummer eins, die in der Regel den größten Einfluss hat. Die Vorbildfunktion der Eltern ist auch beim Essen wichtig. Leider werden in der Werbung keine Möhren beworben, sondern industriell hergestellte Lebensmittel. Somit prägen auch die Medien das Einkaufsverhalten der Eltern und das Essverhalten der Kinder.



Fastfood allein ist nicht so schlimm. Die Menge macht's.

Fotos: Fotolia, privat

Immer kleine Portionen, ist das schlecht?

Ja, denn die Verdauungsorgane brauchen auch Ruhephasen. Wird die Bauchspeicheldrüse ständig belastet, erhöht sich das Risiko für Diabetes und andere Stoffwechselerkrankungen oder eben Übergewicht.

Du bist was du isst. Ist das tatsächlich die Devise?

Generell gilt: Augen, Haare, Hirn und Verstand haben irgendwann mal auf dem Teller gelegen. Die Ernährung hat Einfluss auf unsere körperliche und seelische Verfassung. Qualitativ minderwertige Nahrungsmittel erhöhen das Krankheitsrisiko.

Wie gehen Sie in Ihrer Pra-



Dr. Ulrich Kraft

xis mit übergewichtigen Kindern um?

Grundsätzlich ist Abnehmen für Kinder Gift. Da Kinder noch wachsen, ist das nur bei extremem Übergewicht sinnvoll. Wir empfehlen, hochwertige Lebensmittel zu verwenden und Fertigprodukte zu meiden. Ernährungsberatung und Sport gehören dazu.

Frau Weiss hat ihrem Kind verboten, bei Geburtstagen mitzuessen, wenn es Pizza gab. Was sagen Sie zu einer solchen Kontrolle?

Ein Kind muss auch mal Kind sein dürfen. Wenn es also weder eine Allergie noch eine Stoffwechselerkrankung hat, kann es gelegentlich ruhig mitessen, wenn es sich daheim wieder an die Regeln einer ge-

sunden Ernährung mit ausreichend Bewegung hält.

Was hätte Frau Weiss tun können?

Sie hätte zunächst einmal ihr eigenes Verhalten reflektieren müssen, denn die Gewichtsprobleme ihrer Tochter hatten mit ihr selbst zu tun. Rein theoretisch hätte sie von Anfang an alles anders machen können und müssen, wenn sie informiert gewesen wäre – denn Abnehmen beginnt im Kopf.

Mit dem Kind offen zu sprechen, ist das der richtige Weg?

Definitiv. Einen Fehler zugeben, dem Kind den Rücken stärken, gemeinsam die Ernährung ändern, mehr Sport treiben – und über die Probleme sprechen, das gehört dazu.

Sind Gespräche und Bewegung im Kampf gegen Übergewicht ausreichend?

Nicht immer. Übergewicht ist eine Sucht, eine Krankheit und braucht Unterstützung und Anleitung, gegebenenfalls auch psychologische Hilfe, und zwar für die ganze Familie.

Ist es für Kinder heutzutage schwierig, normalgewichtig zu sein?

Wenn sie vernünftige Eltern haben, die entsprechend einkaufen und kochen, die echte Vorbildfunktion haben, wenn sie genügend Bewegung haben und eigenen Interessen nachgehen können, dann nicht.

Wo liegt denn das Problem in der Gesellschaft?

Die Gesellschaft orientiert sich leider mehr an Werbung als an den ureigenen Bedürfnissen nach gesunder Nahrung. Die industriellen Lebensmittel sind belastet durch Zusatzstoffe, aber sie sind billig und reichlich. Und so essen wir, was uns krank macht, und davon zu viel. Mehr Bewusstheit im Umgang mit Ernährung und Gesundheit ist nötig.

Manche Eltern argumentieren, dass Süßes nur im Einkaufswagen liegt, weil das Kind darauf bestanden hat. Sind doch die Kinder schuld?

Eltern sollten von ihren Kindern nicht erwarten, dass sie vernünftiger sind als sie selbst. Eltern sind selbst oft unsicher und wälzen die Verantwortung auf ihre Kinder ab. Nein, es liegt nicht an den Kindern.

ZUR PERSON

Dr. Ulrich Kraft hat Medizin an der Philipps-Universität in Marburg studiert. Er ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und hat sich auf Ernährungsmedizin für Kinder und Erwachsene spezialisiert. Er ist seit über 20 Jahren niedergelassener Arzt mit seiner Gesundheitspraxis in Fulda.

WEB ulrich-kraft.de

Erziehungs - abc

Bestechende Ehrlichkeit
 Erklären Kinder in aller Öffentlichkeit „Mama, die Frau sieht doof aus!“, sollten Eltern gelassen bleiben und mit Humor reagieren. Denn erst im Alter zwischen sechs und zehn Jahren entwickle sich die Fähigkeit, die Gefühle eines

anderen Menschen als Reaktion auf die eigenen Handlungen zu begreifen und zu berücksichtigen, erläutert die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) in Fürth. Eltern und Erwachsene müssen mit den mitgeteilten Beobachtungen der

Kleinen leben. Die Kinder lernten Rücksichtnahme im Lauf der Zeit ganz von selbst – besonders am Vorbild, erläutert Psychologe Andreas Engel und sagt: „Eine gelegentliche erklärende Nachbesprechung kann diesen Lernprozess fördern.“

Kinder - kram



Foto: privat

Leselampe

Eine Leselampe (links: Modell „Fernweh“) ist was für Bücherwürmer. Ob unterwegs oder heimlich unter der Bettdecke, mit so einem Licht kann überall und zu jeder Zeit gelesen werden. Einfach auf das Buch

stecken und losschmökern.
Preis: ab fünf Euro
Von: im Internet, zum Beispiel bei Jako-o, oder in der Bücherabteilung von Kaufhäusern mel

WEB jako-o.de