

Richtige Ernährung im Kindesalter

Ab dem ersten Lebensjahr kann das Kleinkind in die Familienkost einbezogen werden. Man sollte darauf achten, dass die Speisen nicht zu stark gewürzt sind. Eine ausgewogene, gesunde Mischkost gibt Ihrem Kind während des Wachstums das, was es braucht. Sie setzt sich aus reichlich pflanzlichen Lebensmitteln und Getreide, mäßig vielen tierischen Produkten und nur einem geringen Anteil an fettreichen Lebensmitteln zusammen. Süßigkeiten und süße, stark zuckerhaltige Getränke (z. B. Cola) sollten so weit wie möglich vermieden werden.

Jedes dritte Kind im Alter bis zu 4 Jahren ist inzwischen übergewichtig und die meisten nehmen dieses Übergewicht mit in das Erwachsenenalter. Der Grundstein für eine gesunde Ernährung im späteren Leben wird somit schon im Kindesalter gelegt.

Ausgewogene Mischkost

Während oft schon leichtes Übergewicht – besonders von jungen Mädchen – als kosmetischer Makel empfunden wird, handelt es sich im Gegensatz dazu bei der Fettsucht um eine ernste medizinische Problematik. Bereits Kinder überschreiten aufgrund des extrem zunehmenden Bewegungsmangels immer häufiger die Grenzen des Normalgewichts. Jedes fünfte Kind in Deutschland ist „überpfundig“ – in den neuen Bundesländern zeigen sogar 33 % der Mädchen und 25,8 % der Jungen zwischen 3 und 16 Jahren Übergewicht mit steigender Tendenz.

Außer einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit durch zunehmende gesundheitliche Schwierigkeiten und seelischen Problemen, stellt starkes Übergewicht auch einen ernstesten Risikofaktor für das Auftreten von Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und Gefäßverkalkung dar. Die Lebenserwartung ist deutlich geringer als bei Normalgewichtigen. Ohne rechtzeitiges Eingreifen kämpfen betroffene Kinder meist auch als Jugendliche und Erwachsene mit Übergewicht.

Quelle: Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Bei der Suche nach einem Kinderarzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Die KV-Patientensprechstunde wird unterstützt von

radioBERLIN rbb
88,8