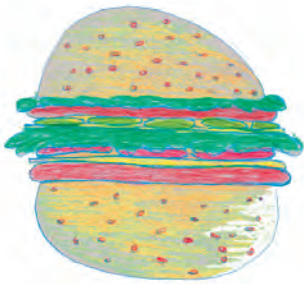




## Omas Küche ist die beste!

Von Wolf Lengwenus

### Kinder- ernährung



- 3 **Kleine Mägen - großer Hunger**
- 9 **Wieso, weshalb, warum?**
- 13 **Aus dem Institut**
- 14 **Schulprogramme**
- 18 **Ratschläge**
- 20 **Facts & Artefacts**
- 24 **Besondere Erfindung**
- 13 **Aus dem Institut Impressum**

1 / 2010

16. Jahrgang

„Haben Sie das gegessen,“ frug einst Kurt Tucholsky, „oder werden Sie das essen?“ Lungenhaschee zählte offenbar nicht zu des Dichters Leibspeisen. Aber nicht jeder ist angesichts derartiger Spezialitäten noch so zungenfertig. Schnell bleibt einem die Spucke weg, wenn man Dinge essen soll, die man überhaupt nicht mag. Viele haben noch heute an gewissen kulinarischen Kindheits-erinnerungen schwer zu schlucken.

Meine Großmutter hatte schlechte Zeiten mitgemacht und die Entbehrungen während der Weltwirtschaftskrise in den Dreißiger Jahren hatten sie geprägt. Eigentlich war sie eine warmherzige Frau, die ihre Enkel über alles liebte, doch beim Essen hörte der Spaß auf: „Du bleibst solange am Tisch, bis du den Teller leer gegessen hast“, drohte sie, wenn ich mal wieder lustlos im Essen herumstocherte. Da kannte sie keine Nachsicht! Selbst wenn mir speiübel wurde und ich weinend protestierte, das Herz meiner Oma ließ sich nicht erweichen.

### Rabenfutter

Wurde ich allzu bockig, zog sie ihre Trumpfkarte: „Wenn Du jetzt nicht isst, kommt der Brotrindenrabe“. Ihr bedrohlicher Ton ließ mein Herz jedes Mal vor Angst rasen. Um nicht die Bekanntschaft dieser gemeinen

Kreatur machen zu müssen, würgte ich das Essen dann doch herunter. Dabei dachte ich mir zu jedem Gericht eine spezielle Vernichtungstaktik aus, denn jedes hatte seinen ganz eigenen Ekelfaktor.

### Hunger ist ein übler Koch

Grünkohlsuppe war wirklich die Hölle, ich konnte Sie nur in zwei Teilschritten essen. Noch heute habe ich den strengen Kohlmief in der Nase und den bitteren Geschmack auf der Zunge, mit dem sich die unzerkochten Haferflocken vollgesogen hatten. Die Brühe mit dem Kohl fischte ich von der Oberfläche ab und schluckte sie bei geschlossener Nase.

Das war schwierig, man konnte dabei leicht in Atemnot geraten und es passierte schon mal, dass ich mich verschluckte oder die Suppe im hohen Bogen durch die Küche prustete. Dann war der Nachtsch gestrichen. Die grünlich verfärbten, bitteren Haferflocken „hob“ ich mir bis zuletzt auf. Ich nahm sie alle auf einmal auf den Löffel und schluckte sie todesmutig in einem Rutsch hinunter. Welches Kind will schon von den Raben gefressen werden?

Die Koch- und Formulierungskünste meiner Großmutter waren damit noch nicht erschöpft. Besonders lebhaft ist mir ihre leicht bittere, fade

Buchweizengrütze in Erinnerung geblieben: eine braungelbe Pampe, die zu allem Überfluss wie ein Kuhfladen aussah. Tucholsky hätte wohl seine helle Freude an einer entsprechenden Frage gehabt. In den dampfenden Fladen drückte meine Oma mit dem Esslöffel eine Mulde, in die sie zerlassene Butter goss.

Um es mir schmackhafter zu machen, sprach sie dabei vom „Vogelnest“. Prompt stellte ich mir vor, dass die Küken ihr Nest beschmutzt hatten, was dem Verzehr des klebrigen Zeugs nicht gerade dienlich war. Ich bekam die Grütze letztendlich nur runter, indem ich mich ablenkte: ich sang oder redete ununterbrochen über Belangloses, – auch wenn es meine Großmutter regelmäßig zur Weißglut brachte.

## Was guckst du?

Gegen eines der Gerichte aus Omas Henenküche hätte ich wohl gar nichts einzuwenden gehabt, wäre sie nicht so pädagogisch vorgegangen: Eine Milchsuppe, mit Sago angedickt, pries die alte Dame bilderbuchmäßig als Froschaugensuppe an. Auch wenn sie mir auf meine entsetzte Nachfrage versicherte, dass dafür nicht Hunderte von Fröschen ihr Augenlicht verloren hätten, glotzten mich

die gallertigen Kügelchen ziemlich bedrohlich an. Es half auch nichts, wenn ich meine Augen schloss, denn die Gallertekugeln sträubten sich auf der Zunge erneut dagegen, in den Magen zu wandern. Da half nur eines: Die „Froschaugen“ Aug' um Aug' vor dem Essen am Tellerrand zu zermatschen, wofür die Köchin überhaupt kein Verständnis hatte.

## Arme Schlucker

Eigentlich wäre es ganz einfach gewesen, mich bei Tisch glücklich zu machen. Zugegeben, manche meiner Lieblingsgerichte hätten das Budget meiner Oma gesprengt. Aber es hätte ja gar nicht jede Woche Rouladen geben müssen, auch eine schlichte Nudelsuppe oder ihre Kartoffeln mit Petersiliensoße wären mir gern jeden zweiten Tag willkommen gewesen. Doch zu ihrer Verteidigung sei gesagt, dass diese Küche aus der Erfahrung persönlicher Not geboren war.

Wenn jedoch heute Kinder ohne jede Not, aber mit pädagogischer Inbrunst genötigt werden, Dinge zu essen, vor denen es sie graust, habe ich dafür wenig Verständnis. Denn alle diese Maßnahmen haben nur einen einzigen Effekt: Die Opfer ekeln sich ein Leben lang vor den Speisen, die man ihnen besonders nahebringen wollte.



## Buchtipps für Kinder und Eltern:

Egal ob bei den „Fünf Freunden“, „Hanni und Nanni“ oder „Tina und Tini“ - in den Büchern von **Enid Blyton** geht es nicht nur spannend zu, es wird auch häufig und ausgiebig geschlemmt. Die Autorin teilt offensichtlich die kindliche Begeisterung für das Essen. Das ist einer der Gründe für ihren Erfolg. Ob diese Geschichten heute noch gedruckt würden? Oder müssten die ernährugserzieherisch unkorrekten Stellen erst durch die Zensur?

### **Wanda Walfisch - dick und rund**

von **Davide Cali und Sonja Bougaeva, Atlantis Verlag 2010, ab 6 Jahre**

*Ein Buch, das das Selbstbewusstsein von dicken Kindern französisch-locker aufpeppt.*

Wenn Wanda beim Schwimmunterricht ins Wasser springt, gibt's eine große Fontäne, und alle lachen über sie. Aber ihr Schwimmlehrer gibt ihr den Rat, sich auf ihre Stärken zu konzentrieren: Ihre Fantasie. Wanda stellt sich vor, ein Hai zu sein, ein Wal oder eine Sardine. Sie gewinnt an Mut und Selbstvertrauen und wird immer kecker. Und als sie schließlich als Superwal vom Turm springt, sehen die ranken Klassenkameradinnen am Beckenrand ganz schön begossen aus. Ein wunderschön gezeichnetes Buch, das Kindern Mut macht, sich so anzunehmen, wie sie sind.

### **Der 35. Mai oder Konrad reitet in die Südsee**

von **Erich Kästner, Dressler Verlag, 55. Auflage (erstmalig 1931 erschienen), ab 8 Jahre**

Jeden Donnerstag besucht Konrad seinen Onkel, den Apotheker Ringelhuth. Zum Mittagessen gibt es nur verrücktes Zeug: Kochschinken mit Schlagsahne, Fleischsalat mit Himbeersaft oder Kirschkuchen mit englischem Senf. Wenn den beiden davon nicht schlecht geworden ist, turnen sie über die Möbel oder springen vom Bücherschrank. Aber dann werden sie von dem Zirkuspferd Negro Kaballo angesprochen und zu einem Ausritt in die Südsee eingeladen. Was die beiden dort erleben, kann wirklich nur am 35. Mai passieren!



# Kleine Mägen - großer Hunger

Von Jutta Muth und Udo Pollmer

Kinder essen, was ihnen schmeckt. Das ist auch gut so. Viele Eltern sehen das anders: Alles was Kinder mögen, ist ihnen suspekt, und deshalb zwangsläufig „ungesund“. Vernünftige Kinder können logischerweise nicht verstehen, warum um alles in der Welt eine Pizza, die ihnen schmeckt, die ihnen bekommt, „ungesund“ sein soll. Noch viel weniger ist für sie zu begreifen, dass gerade das, was ihnen widersteht, egal ob Brokkoli oder Milchhaut, groß und stark macht.

Im Körper des Kindes wirken aber nicht Ernährungsideologien an denen die Eltern leiden, sondern biologische Gesetzmäßigkeiten. Für den Körper zählen leichte Verdaulichkeit und Nährwert. Kinder müssen satt sein, damit sie wachsen und gedeihen können, und deshalb wollen sie auch satt werden. Und damit sie lernen, das Richtige zu essen, verfügen sie über Geschmacks- und Geruchsnerven, mit denen die Speisen durchgescreent werden.

## Vollmundig

Nicht umsonst ist ihr Geschmackempfinden wesentlich empfindlicher, als das eines Erwachsenen. Denn Kleinkinder haben nicht nur Geschmacksknospen auf der Zunge, sondern im ganzen Mund- und Rachenbereich, die erst nach und nach verschwinden. Fachsprachlich handelt es sich bei den Kindern um *Supertaster*. Das ist biologisch betrachtet auch sehr sinnvoll, denn Kinder müssen erst einmal Erfahrungen mit Lebensmitteln sammeln. Dazu gleicht der Körper die sensorischen Eigenschaften, den Geschmack mit der nachfolgenden physiologischen Wirkung ab. Das geschieht unbewusst und obliegt dem Enteralen Nervensystem, auch Darmhirn oder ENS genannt. Auf diesem Wege wird eine eigene, individuelle Datenbank aufgebaut, damit der Körper seine Bedürfnisse über den Appetit decken kann.

Um das feine Geschmackempfinden

optimal zu nutzen, verfolgt die Evolution zwei Strategien, denn es gibt zwei Typen von Kindern. Die einen sind neugierig und stecken erst einmal alles in den Mund, was nicht niet- und nagelfest ist - ein riskantes Verhalten, das jedoch geeignet ist, den Speiseplan der Menschheit zu erweitern. Die anderen sind äußerst wählerisch und lehnen erst mal grundsätzlich alles ab, was man ihnen anbietet. Dieses defensive Vorgehen garantiert, dass sich diese Gruppe nicht so leicht durch Vergiftungen gleich wieder verabschiedet.



*Jeder nach seinem Geschmack  
Hauptsache, alle sind entspannt.*

## Vorsicht, ungenießbar!

Die heiklen Esser machen den Eltern am meisten Sorge, obwohl gerade ihr Verhalten von der sonst so hochgeschätzten Vorsicht geprägt ist. Ein gewisser Mindestspeiseplan ist natürlich wünschenswert, weil das Kind spätestens dann Probleme kriegt, wenn es eingeladen wird oder im Kindergarten verköstigt werden muss. Glücklicherweise setzt diese Neophobie als Schutzmechanismus

## 4 Kleine Mägen

erst dann ein, wenn das Kleinkind alt und beweglich genug ist, selbst nach Essbarem zu suchen. Deshalb ist es leichter, Kinder an die üblichen Lebensmittel der Familie zu gewöhnen, solange sie noch kleiner sind und darauf angewiesen, dass man ihnen

sind aber ohne diese Heizquelle zur Inaktivität verurteilt. Da der Mensch alleine im Ruhezustand schon 2/3 der eingesetzten Energie verbraucht, ist die Heizung bei ihm der größte Posten in der Energiebilanz.



### Das zischt!

*Aufbauende Getränke, meist mit Coffein.*

etwas vorsetzt. Je früher das Kind mit am Familientisch sitzt und dort alles probieren kann, was sich die Großen oder ältere Geschwister in den Mund schieben, desto mehr Geschmacksvarianten kennt es, wenn die neophobische Zeit einsetzt. Kinder brauchen nicht drei Jahre lang Gläschen und Zähne haben sie dann ja auch längst.

Ansonsten heißt es: Geduld haben. Bestehen Sie ruhig darauf, dass das Kind probiert, was es nicht kennt. Mehrere Versuche mit kleinen (!) Portionen sind sinnvoll<sup>8</sup> - der Körper muss ja erst einmal bewerten können, was da hinein kommt. Lehnt das Kind dann immer noch dankend ab, lassen Sie es gut sein.

### Kalorienbedarf: Kraftwerk Kind

Für das Verständnis der Nahrungswahl von Kindern ist ihr höherer Energiebedarf entscheidend. Sie suchen leichtverdauliche und ergiebige Kalorienquellen wie Zucker oder Butter. Kinder brauchen, im Verhältnis zur Körpergröße, weit mehr Energie als Erwachsene. Erstens für das Wachstum, zweitens zum für ihren größeren Bewegungsdrang und drittens aber für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur. Der Mensch leistet sich hier, wie andere Warmblüter auch einen verschwenderischen Umgang mit Energie. Wechselwarme Tiere wärmen sich per Sonnenenergie,

Allerdings schwankt dieser Wert beträchtlich, je nach Außentemperatur, nach Bekleidung, Durchblutung der Außenareale des Körpers und der Dicke des Unterhautfettgewebes. Holländische Forscher stellten zur Prüfung der Thermoregulation dünne und dickere Erwachsene in die Kälte. Sofort setzte bei beiden Gruppen eine vermehrte Wärmeproduktion ein, bei Schlanken war sie aber fast um den Faktor drei größer. Doch auch danach, während der Wiedererwärmungsphase, „feuerten“ die Schlanken noch eine geschlagene Stunde weiter, während bei den Dicken die Heizung längst wieder auf Normalbetrieb stand.<sup>1</sup>

Bei Kindern sieht die Energiebilanz gegenüber Erwachsenen noch schlechter aus. Kleine Körper haben im Verhältnis zum Gesamtvolumen eine viel größere Körperoberfläche. Je größer die Oberfläche, desto mehr Wärme geht verloren.<sup>3</sup> Ist der Körper dann auch noch durch wenig Unterhautfettgewebe schlecht isoliert, sind die Wärmeverluste enorm.<sup>6</sup> So kühlen dünne Arme und Beine schnell aus. Je jünger die Kinder, desto größer ist auch der Kopf im Verhältnis zum restlichen Körper. Das empfindliche Gehirn liegt aber nicht in der warmen Körperhöhle, sondern außerhalb und ist besonders schlecht isoliert (weshalb bei kurzen Haaren schon bei moderaten Temperaturen eine Mütze angebracht sein kann). Entsprechend hoch ist der Energiebedarf durch Glucose.

Was dem Bautechniker sein täglich Brot, scheint vielen „Ernährungsexperten“ ein Buch mit sieben Siegeln zu sein. Beim Säugling hört man noch, dass man ihn warm einpacken soll, weil er die Körpertemperatur noch nicht gut selbständig regulieren kann.

schlechte Laune schnell schwer depressive Formen annimmt und mit Suizidgedanken verbunden ist), versuchen sie es mit einer süßen Kleinigkeit, gefolgt von einer richtigen Mahlzeit. Das wirkt oft Wunder und erspart den Gang zum Schulpsychologen.



Aber auch ältere Kinder mit schlankem Körperbau haben da so ihre Probleme. Sie frieren leichter als ihre kräftigeren Freunde und so ist es das Natürlichste auf der Welt, wenn die Quirligen, die Dünnen mehr Süßigkeiten essen<sup>5</sup>, als die gut isolierten Pummelchen.

### Süße Selbstverständlichkeiten

Nicht umsonst ist die Vorliebe zur Süße angeboren und bei Kindern stärker ausgeprägt als bei Erwachsenen. Unterzucker kann unangenehme Folgen haben. Erwachsene klagen dann über Konzentrationsprobleme und schlechte Laune, aber auch über Zitterigkeit, leichte Panikgefühle, Erschöpfung und Kopfschmerz. Kinder sind sich nicht bewusst, dass die Ursache ihrer Probleme ein zu niedriger Blutzuckerspiegel sein kann. Erwachsene pflegen auf unleidige und unkooperative Kinder meist mit pädagogischen Maßnahmen zu reagieren, statt ihnen erst mal eine Schmalzstulle oder Haferflocken mit Zucker und Kakaopulver anzubieten.

Hagere Kinder, oder solche, die sich gerade in einem Wachstumsschub befinden, haben öfters Probleme mit dem Blutzuckerspiegel. Besonders gefährdet sind Kinder, die prophylaktisch kalorienarme Pausenbrote oder ballaststoffreiche Mittagessen vorgesetzt bekommen. Zeigt ein Kind eines oder mehrere dieser Symptome (wobei Fälle beobachtet wurden, in denen die

### Vertrauen ist gut - Kontrolle ist schlechter

Viele Eltern haben Angst, ihre Kinder würden Tag für Tag in einer Süßwarenorgie schwelgen, würde man ihren Konsum nicht genau kontrollieren. Natürlich sollte es vor den Mahlzeiten in der Regel keine Süßigkeiten geben, aber die Erfahrung zeigt: je unbefangener Eltern ansonsten mit Zuckerzeug umgehen, desto unproblematischer ist auch der Umgang ihrer Kinder damit. Ein gewisser zugänglicher Vorrat an Süßwaren - und bitte nicht solche, die ihre Kids eh nicht mögen - sorgt dafür, dass keine heimlichen Schoko-Lager angelegt werden (über kurz oder lang erkennbar am Kakaomotenflug im Kinderzimmer) und dass nicht außerhalb der Reichweite der Eltern begierig geschnuckt wird. Waren Süßwaren bisher streng rationiert, wird es sicherlich eine Übergangsphase geben, in der die Kinder das freie Angebot überstrapazieren - das legt sich aber bald, ebenso das Gequengel an der Kasse des Supermarkts.

Manche Eltern sind stolz darauf, dass sie ihre Kinder dressiert haben, Süßes abzulehnen. In der Realität sieht das Ergebnis manchmal ganz anders aus, als es sich die

### Honig oder Zucker?

*Kleinkindern gibt man besser Zucker als Honig. Denn Honig kann Sporen von Clostridien enthalten, die im Säuglingsdarm auskeimen können. Das hat bereits zu Todesfällen geführt. Hier erweist sich die höhere Reinheit des Zuckers als Vorteil. Bei älteren Kindern und Erwachsenen besteht hingegen keine Gefahr.*

## 6 Kleine Mägen

Erziehungsberechtigten in ihren kühnsten Träumen vorstellen. Beispielsweise klauten die Kids einer solchen Familie regelmäßig im Tante-Emma-Laden um die Ecke Süßwaren. Dies wurde sowohl vom Inhaber des Geschäftes als auch den Kunden augenzwinkernd geduldet, da alle wussten, dass die Zuckerdiebe daheim (Lehrerhaushalt) kurz gehalten wurden. In Kindergärten nimmt die Zahl der Kinder zu, die beim Kindergeburtstag soviel Kuchen in sich hineinstopfen, dass sie sich anschließend übergeben - ein sicheres Zeichen für einen ernährungsbewussten Haushalt. So werden Süßigkeiten zum Lebensinhalt der Kinder.



### Picknick:

*Keine Vorschriften, jeder kann essen, was ihm schmeckt. Für Erwachsene heißt das Büffet.*

Natürlich kann man aufgrund ihrer Beliebtheit auch Unfug mit dem Angebot an Süßwaren treiben. Misserfolge, Stress oder Kummer werden schon mal mit Süßem kompensiert. Lernt das Kind nicht vernünftig mit solchen alltäglichen Problemen und Mißstimmungen umzugehen, besteht die Gefahr, dass es zeitlebens nach „Stoff“ sucht, um seine Seele zu trösten. Süßigkeiten helfen beim Trösten und lindern sogar Schmerzen, aber sie sind kein Ersatz für elterliche Zuwendung.

## Saure Früchtchen

Auch wenn die Ablehnung oder Vorliebe für Saures den meisten Eltern wenig Sorge bereitet, so folgt auch dieser Appetit seinen eigenen Gesetzmäßigkeiten. Wenn es Saures in Form von Gummibärchen oder Fruchtojoghurt gibt, kommt von den Sprösslingen gewöhnlich kein Protest. Bei Rhabarberkompott sieht die Sache schon anders aus. Doch worin besteht der qualitative Unterschied, einmal abgesehen vom etwas unterschiedlichen Zuckergehalt?

Milchsäure und Zitronensäure werden meist gut vertragen - besonders in Verbindung mit Süßem, aber die Oxalsäure aus dem Rhabarber hat ihre Tücken. Man merkt es daran, dass die Zähne stumpf werden. In Verbindung mit eifrigen Zähneputzen erodiert der Schmelz. Da Oxalsäure zugleich die Nieren belastet, haben Kinder eine natürliche Aversion gegen oxalsäurereiche Nahrungsmittel wie Mangold, Rhabarber oder Spinat.

Beim Kinderschreck Spinat dominierte in den Nachkriegsjahren vor allem die Bildung von Nitrit und damit das Risiko einer lebensbedrohlichen Methämoglobinämie. Seit diese Gefahr durch Gläschenkost und Kühlschrank gebannt ist, wird die grüne Masse deutlich seltener verweigert. Aufgrund seines hohen Gehaltes an Oxalsäure bei gleichzeitig geringem Nährwert wird aus Spinat wohl niemals ein echtes Kindergemüse werden. Wenn, dann essen ihn die Kids gerne mit einem Schuss Sahne, was nicht nur den Nährwert erhöht, sondern auch ihre Zähne schützt.

Ob Kinder Obst, insbesondere Beeren oder Zitrusfrüchte mögen oder nicht, hängt nicht selten von der Magensäurebildung ab. Ist sie relativ gering, unterstützen saure Früchte - so wie bei manchen Erwachsenen der Esslöffel Essig vor dem Frühstück - die Verdauung. Bei reichlicher Magensäureproduktion ist es dagegen nur folgerichtig, wenn der Körper des Kindes die Extraportion Säure ablehnt. Bei der Grapefruit spielen außerdem die Furocumarine eine wesentliche Rolle, es sind toxikologisch ziemlich bedenkliche Bitterstoffe. Die extrem starke Säure ist sozusagen der Warnhinweis der Pflanze an den Menschen, doch lieber die Finger von ihren Früchten zu lassen. Kinder verstehen ihn instinktiv.

## Bittere Pillen

Für beinahe ungeteilten Protest sorgen vor allem bittere Speisen, namentlich Zucchini und Kürbis, aber auch Endivien-salat, Grapefruits, Rosenkohl oder grüne Paprika und viele Küchenkräuter. Die Aversion gegen Bitteres ist angeboren und soll Kinder vor Vergiftungen schützen. Da Kinder empfindlicher für diese Gifte sind, reagieren sie auch viel empfindlicher und lehnen Speisen ab, die aus Sicht ihrer Eltern geschmacklich unauffällig sind.

Kleinkinder, die auf Entdeckungstour gehen, werden durch einen bitteren Geschmack gezwungen, das Probierte wieder auszuspuken oder zu erbrechen. Deshalb versetzt man viele Putzmittel inzwischen mit dem Bitterstoff Bitrex – damit die nach Zitrone riechende Flasche nicht wie Limo getrunken wird. Der heute populäre Versuch, Kinder an bittere Gemüse oder Kräutertees zu gewöhnen, wird im Erfolgsfalle lediglich einen biologischen Schutzmechanismus vor Vergiftungen deaktivieren. Bestenfalls bewirken Sie damit nur den frühzeitigen Konsum von Bier.

Alle Pflanzen bilden natürliche Pestizide und Antinutritiva, um sich gegen Fraßfeinde und Krankheiten zu schützen. Unsere Nahrungspflanzen haben einen Teil dieser Abwehrstoffe durch Züchtung verloren und sind somit für uns genießbar. Trotzdem kommt nicht jeder Mensch mit den übriggebliebenen Antinutritiva zurecht. Um die vielen sekundären Pflanzenstoffe zu entsorgen, leistet unser Entgiftungssystem Schwerstarbeit. Dabei zerlegt es die fraglichen Stoffe enzymatisch in zwei Phasen. In Phase eins werden die Substanzen in der Leber mit Oxidasen aus der Stoffgruppe des Cytochrom P450 oxidiert, hydrolysiert oder reduziert. In Phase zwei werden die entstandenen Metaboliten an wasserlösliche Moleküle gekoppelt, was die Ausscheidung ermöglicht.

Doch die Spezies Mensch ist nicht durchgängig mit den gleichen Enzymen ausgestattet. Im Gegenteil: Die Spezifität und die Aktivität unserer Enzyme sind individueller als ein Fingerabdruck. Diese Polymorphismen entscheiden darüber, ob man bestimmte Gemüse verträgt oder nicht. Der Körper lernt alsbald, was er „klein bekommt“ und was nicht. Und was er nicht ordnungsgemäß entsorgen kann, darauf verleidet er uns den Appetit. Diese Reaktion folgt nicht nur akuten Vergiftungen, sondern schon im Vorfeld, lange bevor der Körper Schaden nimmt.

Das, was der Öffentlichkeit als „pflanzliche Krebschutzstoffe“ präsentiert wird, um sie als Functional Food zu vermarkten, sind nicht selten Stoffe, die gleichermaßen als Cancerogene bekannt sind. Ein Beispiel wäre das Indol-3-Carbinol aus dem Brokkoli, das Leberkrebs fördert, ja sogar das „Provitamin“  $\beta$ -Carotin, das in höherer Dosierung bei Rauchern unstrittig Lungenkrebs begünstigt. Insofern ist ein defensiver Umgang mit „Gesundheitsboten“ gerade bei Kindern unabdingbar.

## Das Salz der Erde

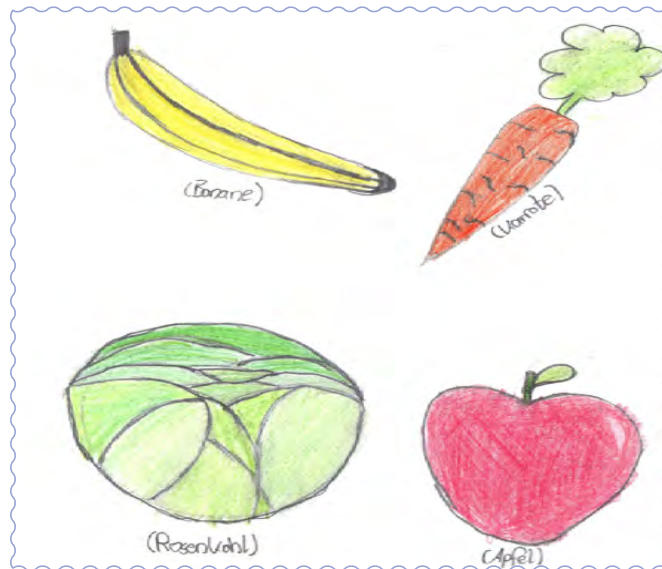
Da der Mensch für seinen Flüssigkeitshaushalt zwingend Kochsalz (NaCl) benötigt, hat er dafür einen ebenso ausgeprägten wie hochspezifischen Appetit. Salz ist für uns so wichtig wie Flüssigkeit. Die enorme Bedeutung des Salzes wird auch daran deutlich, dass es nicht möglich ist, Kochsalz durch andere Stoffe zu ersetzen. Nur das Natriumion passt in die Rezeptoren, alle anderen Substanzen schmecken allenfalls salzähnlich. Aber keiner wie Salz. Dennoch wird Kochsalz als riskanter Stoff eingestuft. Dabei stellt eine Überdosis gewöhnlich kein Risiko dar. Der Mensch empfindet dann starken Durst, um die überschüssige Menge wieder ausscheiden zu können. Lediglich Säuglinge können durch zuviel Natriumchlorid gefährdet sein, da sie noch nicht sprechen können, um ihre Bedürfnisse zu artikulieren.

## Geschmacksprägung

*In den letzten Jahren werden vermehrt hypoallergene Säuglingsnahrungen und Sojamilch verfüttert. Sie erfreuen sich steigender Beliebtheit nicht nur bei den relativ seltenen Allergien gegen Kuhmilch, sondern vor allem auch zur vermeintlichen Prophylaxe vor einer Milchallergie. Die Sensoriker Julie Mennella und Gary Beauchamp haben daher das Geschmacksempfinden von Kindern getestet, die mit einer solchen Nahrung ernährt worden waren. Da die hypoallergene Nahrung ziemlich bitter schmeckt - die unvermeidliche Folge des Aufspaltens von Proteinen, um ihnen die Allergenität zu nehmen, - verwundert es nicht, dass die so gefütterten Kinder später weniger pikiert auf alle möglichen Geschmacksstoffe reagierten als konventionell ernährte Kinder. Sie akzeptierten eher saure Säfte und aßen auch eher bittere Gemüse - die Mütter erwähnten explizit Brokkoli. Die mit Sojamilch gefütterten Kinder tranken sogar am liebsten einen bitteren Apfelsaft.<sup>7</sup>*

*Welche Folgen das für den kindlichen Stoffwechsel haben kann, lässt sich allenfalls erahnen. Verlieren sie dadurch etwa ihren natürlichen Widerwillen gegen Bitteres und laufen somit Gefahr Giftiges nicht mehr zu erkennen? Vielleicht gäben die Statistiken der Giftnotrufzentrale Hinweise, wenn die Fütterungsart des Kindes als Säugling abgefragt würde.*

Welche wertvollen Hinweise der Salzhunger eines Kindes gibt, musste eine Mutter erfahren, deren Kind ständig Salzleckte. Nach der Konsultation des Hausarztes wurde das Kind systematisch an dieser „Unsitte“ gehindert - schließlich glaubten sie nur zu gerne, das Kind vor den bösen Folgen des Salzleckens schützen zu müssen. Das Kind litt jedoch an einer Salzverlustniere, wie sich bei der Obduktion nach seinem baldigen Tod zeigte.



**Die leckersten Früchte fressen nicht nur die großen Tiere!**

Wer viel Flüssigkeit appliziert und beim Kochsalz spart, gefährdet das Leben seines Kindes. In der medizinischen Fachpresse häufen sich mittlerweile Berichte über Wasservergiftungen - die unausweichliche Folge von zuviel Flüssigkeit und zuwenig Salz. Überschriften wie „Wasser ist ein gefährliches Gift“<sup>4</sup>, „Lebensbedrohliche Hyponaträmie als Folge der irrigen Annahme, Wasser sei sowohl für die innere wie äußere Schönheit des Menschen vorteilhaft“, „Trink nur wenn Du durstig bist, zuviel Wasser kann Dein Leben gefährden“, zeigen, dass diese Einsicht allmählich auch in der medizinischen Fachwelt angekommen ist. Umso lauter fordern Ernährungsberaterinnen und Lehrerinnen Kinder (und natürlich auch die Eltern) dazu auf, zu trinken, bevor man Durst hat.

### Trinken bis zur Wasservergiftung

Wenn ein Zuviel an Flüssigkeit nicht ausgeschieden werden kann, kommt es zunächst zu psychischen Veränderungen, dann zu neurologischen Ausfällen. Bei Kindern treten im akuten Stadium häufig Krämpfe auf, bis der Wasserüberschuss

durch Lungen- oder Hirnödemen zum Tode führt. In Kinderkliniken sind immer wieder iatrogene Todesfälle zu beklagen, weil man natriumarme Flüssigkeiten verabreicht oder das Klinikpersonal das Trinken forciert. Der Grund sind völlig veraltete Vorgaben für die Zufuhr und Zusammensetzung derartiger Flüssigkeiten bei kranken Kindern. Da kann schon mal eine elektrolytfreie Glucoselösung genügen, um den Tod eines Säuglings herbeizuführen.<sup>2</sup>

Aber auch Gesunde sind gefährdet, egal ob durch massiven Konsum von Light-Cola, durch die beliebten Apfelsaftschorlen oder durch Mineralwasser. Das Fatale: Ist die Natriumzufuhr über einen längeren Zeitraum zu niedrig, reagiert der Körper mit immer größerem Durst. Eltern und Ärzte deuten das aber als Alarmsignal dafür, dass ihr Sprössling unbedingt etwas zu trinken braucht. Kaum jemand denkt an einen Salzverlust - schließlich haben wir gelernt, dass zu viel Salz für ein Kind tödlich sein kann. Die meisten (dokumentierten) Wasseropfer findet man unter Kleinkindern. Vor diesem Hintergrund sind die üblichen Trinkempfehlungen für Kinder verantwortungslos. (vgl. *Eulenspiegel* - Nr. 2 /2004)

### Literatur

1. Claessens-van Ooijen AMJ et al: Heat production and body temperature during cooling and rewarming in overweight and lean men. *Obesity* 2006; **14(11)**: 1914-1920
2. Hohenschild S, Paust H: Krampfanfälle und Hyponaträmie bei einem Neugeborenen. *Monatsschrift für Kinderheilkunde* 1993; **141**: 110-111
3. Kurz A et al: Heat balance and distribution during the core-temperature plateau in anesthetized humans. *Anesthesiology* 1995; **83(3)**: 491-499
4. Lorraine-Lichtenstein E: Vatten är ett farligt gift... *Läkartidningen* 2008; **22 (105)**: 1650 -1652
5. Martinez JA: Body-weight regulation: cause of obesity. *Proceeding of the Nutrition Society* 2000; **59**: 337-345
6. Matsumoto T et al: Autonomic responsiveness to acute cold exposure in obese and non-obese young women. *International Journal of Obesity* 1999; **23**: 793-800
7. Mennella JA; Beauchamp GK: Flavor experiences during formula feeding are related to preferences during childhood. *Early Human Development* 2002; **68**: 71-82
8. Muth J: *Geschmacksprägung; Diplomarbeit Fachhochschule Fulda* 1997



# Wieso, weshalb, warum?



Von Jutta Muth und Udo Pollmer

## Warum hassen die meisten Kinder die Milchhaut?

Das ist in der Tat komisch, da die Milchhaut nahrhaft und leicht verdaulich ist. Der Grund ist ihr intensiver Kochgeschmack, der auf der Bildung von intensiv riechenden Schwefelverbindungen beruht. Dagegen ist dem Menschen eine Aversion angeboren, die ihn vor den giftigen Ausdünstungen von Sümpfen, Vulkanismus oder verdorbener Nahrung warnt. Viele Menschen mögen deshalb zwar kalte (und damit geschmacksneutrale) Milch, eckeln sich aber vor gekochter.

## Mein Kind isst keinen Brokkoli. Was soll ich tun?

„Diese Bäume ess ich nicht“ ist die natürliche Reaktion eines gesunden Kindes. Nicht nur die leichte Bitterkeit, auch der Gehalt an Schwefelverbindungen sorgt für instinktive Ablehnung. Dazu kommt der Gehalt an Indol-3-Carbinol und ähnlichen Komponenten, die für den kindlichen Stoffwechsel problematisch sind. Indol-3-Carbinol zählt toxikologisch zu den „natürlichen TCDD-artigen Verbindungen“, sprich zu Stoffgruppe der Dioxine, namentlich dem Sevesogift. Kochen Sie lieber Blumenkohl, der ist nicht bitter, sofern der Kohlmief nicht auf Ablehnung stößt.

## Mein Kind mag sogar rohen Brokkoli. Ist das bedenklich?

Gewöhnlich nicht, wenn das „mögen“ nicht der Mutter zuliebe erfolgt. Roher Brokkoli kann aufgrund seines Gehaltes an Sulforaphan beispielsweise Krankheitskeime im Magen (z.B. *Helicobacter*) abtöten. Falls in Ihrer Küche hygienische Probleme (z.B. Fliegen) bestehen, kann es durchaus von Vorteil sein, wenn Ihr Kind phasenweise rohen Brokkoli isst. Der riecht im Gegensatz zu gekochtem Brokkoli auch nicht nach Schwefel.

## Warum essen meine Kinder keinen Senf zur Wurst?

Wie bei der Milchhaut oder dem Brokkoli ist es der Geruch - neben der Schärfe des Senfes. Als besonders eklig empfinden viele Kinder Senfeier.

Die Schwefelverbindungen entweichen in diesem Fall nicht nur der warmen Senfsoße, sondern gleichermaßen den gekochten Eiern.

## Mein Kind mag keine Pilze

Sehr vernünftig. Da wäre zunächst einmal der mäßige Nährwert von Pilzen sowie die Tatsache, dass Speisepilze auch allerlei kuriose und gelegentlich unberechenbare Inhaltsstoffe enthalten können. Der wichtigste Grund aber ist, dass Pilze aus Glas oder Dose meist schlecht zu kauen sind („schmecken wie warme Radiergummi“). Weitere ungeliebte Vertreter kauresistenter Lebensmittel sind Knorpel und Schwarten sowie Tintenfischringe.

## Mein Kind ist krank und isst nichts

Auch Erwachsene haben kaum Appetit, wenn sie krank sind. Ihr Kind wird nicht verhungern, wenn es ein paar Tage wenig Nahrung zu sich nimmt – und es braucht ganz sicher keine Vitaminpillen. Der Energiebedarf liegt in einer solchen Situation erheblich niedriger, da das Kind nicht herumrennt und sein Körper durch das Bett warm gehalten wird und nicht auskühlt.

## Mein Kind mag nichts normal Gewürztes

Was die Kleinen stört ist die Schärfe, nicht das Aroma. Fencheltee oder Vanillekipferl werden ja auch gern genommen. Aber Schärfe ist biologisch betrachtet keine Geschmacksempfindung, sondern eine Schmerzempfindung. Ganz klar, dass Kinder das nicht mögen.

## Warum mögen die Kinder in den Tropen extrem Scharfes?

Die Schmerzempfindung durch Schärfe wirkt bei hinreichender Gewöhnung auch anregend und löst eine Endorphinausschüttung aus. Wachsen Kinder in Gegenden mit scharfer Küche auf, gewöhnen sich relativ schnell daran – sofern es nichts anderes gibt. Mexikanische Kids essen ohne mit der Wimper zu zucken ein Chili con Carne, das Mitteleuropäern die Innereien verbrennt.

## Das berühmte herzhafte Gebäck aus Italien ...



### Warum mögen genesende Kinder Hühnersuppe?

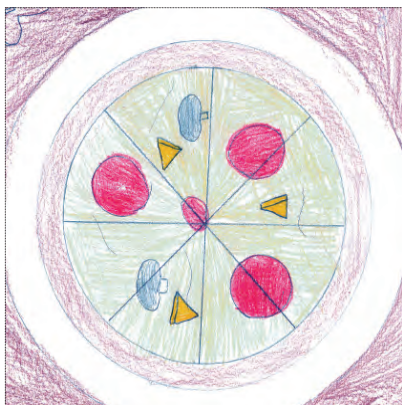
Wenn der Appetit eines kranken Kindes wiederkommt, werden als erstes lebenswichtige Defizite ausgeglichen: Und das ist in aller Regel Salzangel, der durch das Schwitzen und den nachfolgenden Durst entstanden ist. Hühnersuppe ist aufgrund ihres geringen Eisengehaltes günstiger als Rindfleisch. Eisen ist ein lebenswichtiger Nährstoff für die allermeisten bakteriellen Krankheitserreger.

### Warum lehnen Kinder Vollkorn ab?

Weil sie noch über einen natürlichen Instinkt verfügen. Der Mensch ist aufgrund seines Verdauungstraktes nicht in der Lage, die zahlreichen Abwehrstoffe in den Randschichten des Getreides zu entgiften. Diese behindern die Tätigkeit seiner Verdauungsenzyme, was gewöhnlich Blähungen, dünne Stühle und Durchfälle zur Folge hat. Vollkorn taugt vor allem für Wiederkäuer und Nager.

### Warum lieben Kinder Chips und Salzstangen?

Je mehr ein Kind trinkt, desto wichtiger ist eine ausreichende Versorgung mit Kochsalz. Denn nur mit Salz lässt sich das viele Wasser wieder ausscheiden. Dieser Salzunger zählt zu den Instinkten des Menschen. Aber nicht nur Flüssigkeit, auch eine erhöhte Zufuhr an Kalium (z.B. Kartoffeln, Reis) regt den Appetit auf Salz an. Aus diesem Grunde müssen Pommes oder Chips stets kräftig gesalzen werden. Hat man einmal mit dem Verzehr begonnen, kommt bei den Chips das psychophysikalische Design zum Tragen: Die Speichelflussregulation durch speichellockende und -verbrauchende Komponenten sorgt dafür, dass man meist erst dann aufhört, wenn man wirklich nicht mehr kann.



### Mein Kind mag keine Zucchini

Gute Entscheidung. Zucchini können, wie andere Kürbisgewächse auch, Cucurbitacine enthalten. Diese Bitterstoffe sind für Kinder ziemlich toxisch, weshalb sie von ihnen auch eher wahrgenom-

... heiß geliebt!

men werden. Bereits drei Gramm Zucchini haben zu lebensbedrohlichen Vergiftungen geführt. Der Appetit auf Zucchini kommt erst mit der Zeit, nämlich dann, wenn die Leber das Gemüse besser entgiften kann.

### Mein Sohn isst nur Ketchup, keine Tomaten

Die Ursache sind psychotrope Inhaltsstoffe im Ketchup, siehe Eule 2009, Heft 1. Daneben ist zu erwarten, dass die Tomate als Nachtschattengewächs ebenfalls Alkaloide enthält, die nicht zum kindlichen Stoffwechsel passen. Beim Ketchup ist das Problem offenbar behoben. Außerdem ist er durch seinen Zuckergehalt deutlich nahrhafter.

### Mein Kind ernährt sich einseitig

Achten Sie bei der Ernährung darauf, dass Ihr Kind gedeiht – und nicht, ob es rechnerisch ausreichend Vitamine vertilgt hat. Es ist ganz normal, dass Kinder Phasen haben, in denen sie sich auf ein bestimmtes Lebensmittel konzentrieren.

### Hilfe! Mein Kind will nur Pizza und Nudeln

Schlimm, schlimm – es ernährt sich offenbar so wie Millionen italienischer Bambini. Die müssten das immer essen, damit sie groß und stark werden. Nichts ist für die italienische Küche typischer als Pizza und Pasta. Es ist schon komisch: Da wird jahrelang Mittelmeerkost gepredigt, und kaum haben die Kinder darin ihre Lieblingsspeisen entdeckt, wird sie „ungesund“.



... wird von allen Kindern ...

### Mein Kind ekelt sich vor Fisch

Warum soll ein Kind ein Produkt mögen, das komisch riecht und im Mund sticht? Das ist etwa so, als würde man Ihnen den Verzehr von lebenden Wespen anraten. Bei Fischstäbchen schwindet die Ablehnung schnell: Sie riechen nach Gebratenem und enthalten gewöhnlich keine Gräten. Wichtig ist ein ausreichend hoher Panadeanteil - das sind die Produkte, die bei Warentests in aller Regel abgewertet werden. Fisch ist ja nicht gesünder als Fleisch, für ein Kind ist das nur Fleisch von nassen Tieren.

### Warum essen dann Eskimokinder so gern Fisch?

Weil der Geschmack von Fisch vermutlich schon das Fruchtwasser würzte. Föten haben bereits aktive Geschmacksnerven und nehmen die sensorischen Eigenschaften des Fruchtwassers wahr. Dieses wie-

## Eine gute Wahl! Denn die Kinder suchen sich mit ihren Lieblingsspitzen nicht nur abwechslungsreiche Zutaten aus ...

derum wird vom Geschmack der Nahrung beeinflusst. Zugleich bekommen die Föten über das Blut der Nabelschnur die entsprechenden hormonellen Reaktionen der Mutter mit: z.B. ob sie sich wohl fühlt oder unter Stress steht. Dies beeinflusst ebenso wie später der Geschmack der Muttermilch die Bereitschaft bestimmte Produkte zu probieren.

### Mein Kind mag kein Fleisch

Alles was beim Kauen anstrengt, wird von Kindern nicht so gern gegessen. Bei gekochtem, faserigem Fleisch (z.B. Tafelspitz) oder auch Zähgebratenem gibt's schnell Gemaule. Probieren Sie es doch einfach mal mit Gehacktem. Hamburger essen die Kinder doch auch gerne – oder?

### Meine Tochter lehnt seit ihrem achten Lebensjahr Fleisch ab

Wer seinen Kindern rechtzeitig (d.h. im vierten Lebensjahr) erklärt, dass man ein Schwein schlachten muss, wenn man ein Würstchen verspeisen will, braucht das latente vegetarische Gejammer in der Gesellschaft nicht zu fürchten. Wird diese Info den Kindern jedoch erst im Alter von acht Jahren vermittelt, dann soll sich niemand wundern, wenn sie den Metzger für den Mörder der Kuscheltiere halten.

### Mein Kind kaut Nägel

Nägelbeißen ist ein typisches Merkmal für „Würmer“ im Darm. Bei Kindern sind sie häufig mit Afterjucken verbunden. Das Jucken führt zum Kratzen. Wenn dann der Dreck unter den Nägeln stört, versuchen die Kinder, ihn mitsamt der Nägel abzukauen. Wenn die Finger zum Mund geführt werden, nehmen sie frische Wurmeier auf und der Kreislauf beginnt von vorne. An erster Stelle steht hier der Madenwurm *Enterobius vermicularis*. Er kann nur im Menschen überleben. Die Infektion verläuft oft symptomlos, manchmal führt sie aber auch zu Schlafstörungen über Unruhe bis hin zur Hyperaktivität. Auch unter den Daumenlutschern finden sich auffällig viele infizierte Kinder, die ansonsten aber ohne Symptome sind.

### Mein Sohn sitzt dauernd vor dem Computer und trinkt Cola

Das darin enthaltene Coffein und der Zucker gleichen den Lichtmangel (Serotoninmangel) bei Computerspielen aus. Hier hilft nur eins: Frische Luft und Tageslicht - selbst an trüben Wintertagen. Zimmerbeleuchtungen sind dafür viel zu schwach, Aufenthalt vor dem Bildschirm erst recht, weil sie einen etwas dunkleren Raum voraussetzen.

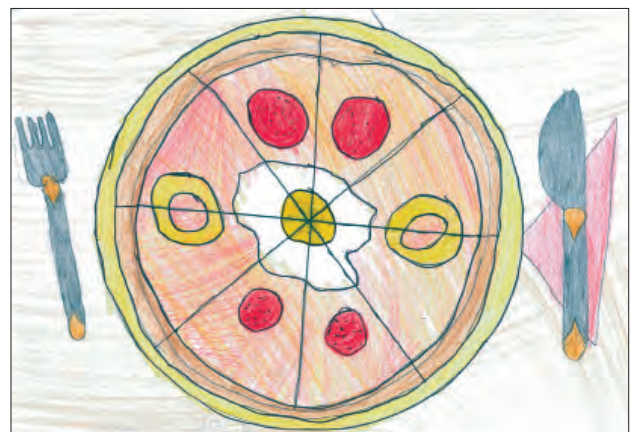


### Mein Kind will unbedingt Orangenlimo statt Saft

Dass Limonaden besser schmecken als natürliche Säfte, hängt offenbar damit zusammen, dass sie weniger Abwehrstoffe als das Naturprodukt enthalten. Gerade bei Zitrusfrüchten muss mit dem Vorkommen von fragwürdigen Furocumarinen gerechnet werden. Manchmal hat die Präferenz für Orangenlimo aber auch noch einen anderen Grund: Orangenlimo löst Nierensteine (Calciumoxalat) auf. Vielleicht gibt es in Ihrer Familie eine gewisse Veranlagung dafür. Dann hilft der gelegentliche Konsum von Limo. Der Appetit auf Orangenlimo steigt vor allem bei calciumreicher bzw. oxalsäurereicher Kost („gesunde“ Mineralwässer, Calciumtabletten, Rhabarberkompott usw.).

### Mein Kind isst ständig kleine Mengen an Süßigkeiten.

Ihr Mäuschen hat Hunger! Geben Sie ihm ausreichend nahrhafte Kost, die gut vorhält.



... sie bekommen so endlich einmal einen handwerklich korrekt verarbeiteten Hefeteig zu essen. 🍷

### Mein Kind isst nur Bananen, aber kaum anderes Obst

Bananen schmecken nicht sauer, sondern süß. Es handelt sich um säugerverbreitetes Obst im Gegensatz zu unserem reichhaltigen Angebot an Beeren, die von Vögeln verbreitet werden. Dadurch sind Bananen auch für Menschen bekömmlich. Da sie nicht nur nahrhaft ist, sondern auch reich an psychotropen Inhaltsstoffen (siehe *EU.L.E.n-Spiegel 2009, Heft 1*), wird sie von Kindern bevorzugt. Wer die Banane dem Kind als erstes Obst anbietet, hat es danach meist schwer auch noch andere Obstsorten in den Speiseplan aufzunehmen.

### Mein Kind mag kein Obst

... und gedeiht trotzdem – oder? Das liegt daran, dass auch der Mensch zum Tierreich zählt. Darum befindet sich in tierischer Nahrung all das, was das Tier *Homo sapiens* benötigt. Insofern ist tierische Kost ernährungsphysiologisch wichtiger als Obst. Kernobst wird meist wegen seines Gehaltes an Sorbit abgelehnt, es führt zu Verdauungsbeschwerden; bei Zitrusfrüchten ist es oft die Säure, die vor allem Kindern mit starker Magensäureproduktion widersteht. Wer wenig Magensäure bildet, greift gern zu sauren Speisen. Versuchen Sie's bei den Obstverächtern doch mal mit Avocados oder Nüssen.

### Mein Kind isst kein Gemüse

Kein Wunder, enthält Gemüse doch zahlreiche Abwehrstoffe – es sind zwar deutlich weniger als Vollkorn, aber immer noch genug. Der Appetit auf Gemüse steigt, wenn es stärker verarbeitet, insbesondere gargekocht ist. Denn das verringert den Gehalt an Abwehrstoffen deutlich. Mausetot und mit ordentlich Butter drin ist es eben „gesünder“.

### Mein Kind mag Pommes und Chips lieber als Pellkartoffeln

Kartoffeln sind Nachtschattengewächse, die giftige Alkaloide enthalten. Für Kinder ist vor allem der Gehalt an  $\alpha$ -Chaconin problematisch. Die einzige Methode „ungiftige“ Kartoffeln zu erhalten, ist Frittieren. Erst wenn der Stoffwechsel in der Lage ist, diese Alkaloide besser zu entgiften, werden Pellkartoffeln genauso gern gegessen.

### Mein Kind leckt gern an der Maggiflasche

Das hat meist zwei Ursachen: Manche Kinder gleichen damit ein Salzdefizit aus. Dazu kommt der angeborene Bevorzugung von tierischer Nahrung. Dies äußert sich in einer Vorliebe für Glutamat (ähnlich dem angeborenen Hang zum Zucker). Diese Glutamat-Affinität haben auch Vegetarier, daher deren Suche nach einer „Gemüsebrühe“, die genauso wie Fleischbrühe schmeckt. Glutamat ist die häufigste Aminosäure im Fleisch. Beim Zersetzen von Fleisch wird entsprechend viel Glutamat freigesetzt. Da der Nährwert eines zersetzten Fleischstückes höher ist als der von Frischfleisch, erkennt der Mensch daran sofort die hochwertigere Eiweißquelle.



**Die absolute Nummer 1 ist aber:  
Die SALAMIPIZZA!**  
Jedenfalls bei den Jungs.

### Mein Kind verabscheut Vollkornreis

Den mögen die Kinder in Asien auch nicht. Sie essen lieber polierten Reis. Was bei uns eine gelegentliche Beilage ist, ist dort ein Grundnahrungsmittel. Niemand beugt mit Vollkornreis mystischen Mangelerscheinungen vor. Wer polierten Reis kauft, senkt aber die Belastung seiner Familie mit Cadmium, Arsen und Schimmelpilzgiften.

### Unser Kind ist eh schon dick und schnuckt dauernd Schokolade

Vielleicht hat es Kummer, Liebeskummer mit seinen Eltern. Wenn der Haussegen schief hängt, tröstet sich das (sensible) Kind - wie Erwachsene auch - mit Schokolade. Damit wird die Cortisolproduktion ein wenig gedämpft. Wenn Sie Ihrem Kind die Schokolade konsequent verbieten, verstärken Sie den Kummer und damit nimmt – via Cortisol - auch das Gewicht schneller zu.

### Darf mein Kind Butter essen?

Da der Körper der Mutter nach der Geburt ihres Kindes jede Menge Butterfett erzeugt, um den Säugling zu stillen, ist Butter das biologisch optimale Fett fürs Kind. Wenn darüber hinaus auch mal Pflanzenöle z. B. für Salate verwendet werden, dann ist immer noch alles in Butter. Kinder brauchen Fett, nicht aber Spezialöle Marke Ypsilon-3. Der kindliche Körper ist weder ein Ferrari noch ein Fisch, sondern ein Säugetier.



**Nein, das ist keine Spinatpizza, sondern ein Salateller! Der schmeckt mit und ohne Pizza!**

### Diese Ausgabe wurde von der Klasse HR 6a der Gesamtschule Battenberg illustriert

Die Kinder durften malen, was sie am liebsten essen. Das Ergebnis spricht Bände. Wir danken allen Schülern und der Lehrerin Pia Burk ganz herzlich für ihre Mithilfe! Die vollständigen Bilder finden Sie bis Ende 2010 auf unserer homepage [www.das-eule.de](http://www.das-eule.de)

## Zum Tode von Professor Karl Pirlet

Zutiefst bestürzt mussten wir erfahren, dass Professor Dr. med. Karl Pirlet am 28. Februar 2010 im 90. Lebensjahr verschieden ist. Er gehörte seit der Gründung des EU.L.E. e.V. im Jahre 1994 unserem wissenschaftlichen Beirat an und stand dem Institut jederzeit mit großem Engagement zur Seite.

Karl Pirlet studierte in Köln Humanmedizin und wirkte anschließend als Internist und Neurologe. 1955 begann er in Kiel mit seinen experimentellen Arbeiten zur Physiologie des Stoffwechsels. Von 1962 bis 1986 war Prof. Pirlet Ordinarius der Universität Frankfurt mit den Arbeitsgebieten Innere Medizin, Rheumatologie, Physikalische und Diätetische Therapie, Balneologie, Konstitutionsphysiologie und Molekularbiologie.

Seine Untersuchungen legten das Fundament einer modernen Ernährungswissenschaft, deren Maßstab die individuelle Stoffwechselaktivität des einzelnen Menschen ist und nicht theoretisch abgeleitete Nährwerttabellen. Sein ärztliches Ziel war die Entwicklung einer Naturheilkunde, in deren Mittelpunkt die Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers stand. 2004 veröffentlichte er zu diesem Thema die Schrift: „*Naturheilkunde ist Naturwissenschaft, Gesundheit und Heilung durch das Prinzip Auslese im Turnover der Proteine*“ im Karger-Verlag. Wir werden Herrn Prof. Karl Pirlet stets ein ehrendes Andenken bewahren.

*Josef Dobler, Vorstand*

### Kontakt: Herausgeber:

Dipl.-Biol. Andrea Fock  
Fon: ++49/(0) 40 / 2 00 29 69  
E-Mail: AFock@das-eule.de

Europäisches Institut für Lebensmittel- und Ernährungswissenschaften (EU.L.E.) e.V.  
Killiansplatz 2, D-80339 München  
Internet: <http://www.das-eule.de>  
Vorstand und V.i.S.d.P.: Josef Dobler, München

### Redaktion:

Dipl.-Biol. Andrea Fock (Chefredaktion)  
Dipl.-Biol. Wolf Lengwenus  
Dipl. oec. troph. Jutta Muth  
Dr. rer. nat. Monika Niehaus  
Dipl.-Übersetzerin Kirsten Nutto  
Dipl.-Ing. Jürgen Pfuhl  
Lebensmittelchemiker Udo Pollmer  
Marianne Polzin (Lehrerin)  
Dr. med. Dipl. Ing. Peter Porz (Internist)  
Dipl.-Lebensmitteltechnologin Ingrid Schilsky  
Dipl. oec. troph. Edgar Schröder

### Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Michael Böttger, Hamburg  
Dr. Hans F. Hübner, MD, Berlin  
Prof. Dr. Dr. Heinrich P. Koch, Wien  
Prof. Dr. Egon P. Köster, Dijon  
Prof. Dr. Karl Pirlet, Garmisch-Partenkirchen †

### Grafische Gestaltung und Bilder:

Grafikdesigner Karl-Ludwig Leiter

### Spenden:

EU.L.E. e.V. ist als gemeinnützig anerkannt.  
Stadtsparkasse München,  
Konto 111 128 906, BLZ 701 500 00.

### Bezug:

Bezug des EU.L.E.-Spiegels ist durch Fördermitgliedschaft oder Abonnement möglich. Beides kostet 92,- Euro für Privatpersonen und 499,- Euro für Firmen (institutional subscription)  
Bestellformulare unter  
[http://www.das-eule.de/Mitgliedsantrag\\_2009.doc](http://www.das-eule.de/Mitgliedsantrag_2009.doc)  
oder bei der Mitgliederverwaltung:  
Jutta Muth, Heinrich-Hesse-Straße 9, 35108 Rennertehausen,  
Fon ++49/ (0) 6452 / 7624, E-Mail: JMuth@das-eule.de

### Abdrucke:

Der Abdruck einzelner Beiträge ist nur mit Genehmigung durch das EU.L.E. und bei entsprechender Quellenangabe gestattet.  
Erbeten werden zwei Belegexemplare.  
Der EU.L.E.-Spiegel oder Teile daraus dürfen nicht zu Werbezwecken eingesetzt werden.

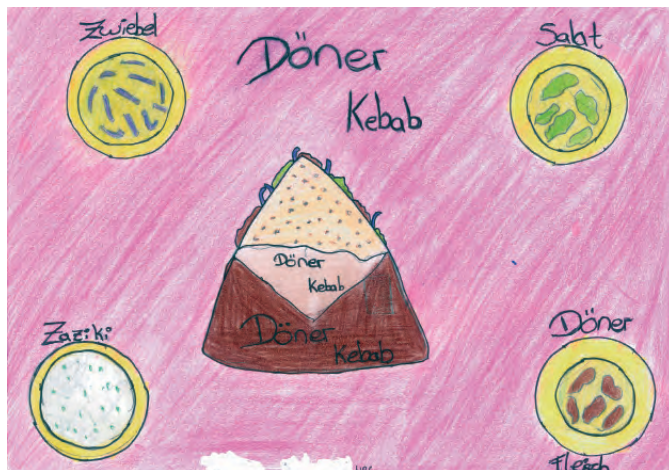
# Schulprogramme: In die Mangel genommen



Von Jutta Muth, Edgar Schröder und Udo Pollmer

Auch die Schulen haben sich der gesunden Ernährung verschrieben. Reichlich Unterstützung finden sie bei der Industrie. Die Firma Nestlé und die „Stiftung Lesen“ (die von den Medien gesponsert wird) haben die Aktion: „*Unsere Klasse is(s)t Klasse*“ ins Leben gerufen. Von Januar bis Mai diesen Jahres können Grundschulklassen an einem Wettbewerb teilnehmen. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu sammeln.

*mich danach gefühlt*“. Logischerweise haben sie natürlich aufgrund der Kampagne bei allen nahrhaften Speisen oder Lieblingsspeisen ein schlechtes Gewissen. Die Angst vor Strafe – z.B. in Form von selbst verursachten Krankheiten oder LehrerInnenschelte – diktiert hier die Einträge. Wie stark muss ein Kind sein, wie gut seine Noten in der Schule, sein Rückhalt bei Eltern und Mitschülern, um bei Bratwurst mit Pommes zu vermeiden, es sei wohligh satt geworden? Um den Druck noch zu erhöhen, müssen im Punktebuch die Eintragungen von den Eltern unterschrieben werden. Die Kontrolle ist allgegenwärtig.



**Döner war die Nummer 2 -**  
und bei Jungen wie Mädchen gleich beliebt

Jedes Kind hat eine Punktekarte: Die Kinder sollen ab dem Alter von 7 Jahren ein Ernährungstagebuch führen. Punkte gibt es z.B. ab sechs (!) Gläsern Wasser pro Tag, vorausgesetzt sie haben auf „gesüßte“ Getränke verzichtet. Dazu kommt dann Obst und Gemüse (Wassergehalt im Schnitt 90%) – ab 5 Portionen pro Tag gibt's Punkte.

## Ernährungstagebuch

Das „Ernährungstagebuch“ ist voll pädagogischer Heimtücke: Die Kinder müssen nicht nur eintragen, was sie wann in welcher Menge den Tag über verteilt gegessen haben – sondern auch noch angeben „*Wie habe ich*

Weiter geht es mit Aktionen zum Thema Ernährung oder Bewegung wie Klassenfrühstück, bewegte Pause, Referate, Kochen, Exkursionen, gesundes Angebot am Schulkiosk, Projektwochen und Aktionstage, Einladung von Ernährungsberaterinnen, dem Lern-Computerspiel NutriKid, dem AID-Ernährungsführerschein, und und und ...

Der Aufwand, der von den Initiatoren betrieben wurde - zu allem gibt es auch umfangreiches und zumeist kostenloses Infomaterial - ist enorm. Leider sind die Lerninhalte trotzdem sehr eingeschränkt, und man landet wieder beim altbekannten: viel Obst, Gemüse, Vollkorn und Trinken, wenig tierische Produkte, Fett, Fast-Food oder Süßigkeiten. Die Vorgehensweise macht den Eindruck von Gehirnwäsche, sie dient der Stigmatisierung von Kindern sowie der Bildung oder Verfestigung von Vorurteilen.

## Der perfekte Sommertag!

Ein Beispiel liefert der „perfekte Sommertag“ (<http://www.stiftunglesen.de/unsere-klasse/download/default.aspx> pdf: Essen und Bewegung): Da tummelt sich der gute Frederik, der mit dem Fahrrad fährt, Gemüseauflauf mit Gurkensalat isst, literweise Wasser trinkt und den ganzen Nachmittag

im Freibad herum tobt. Mit soviel gesunder Kost erledigen sich die Hausaufgaben bekanntlich von selbst. Der unbeherrschte Philipp hingegen isst nur Hot Dogs, Schokoriegel, Pizza und zum Abendessen noch obendrein „fünf belegte Brötchen!!“, die er mit reichlich Limo herunter spült. Seine Freizeitbeschäftigung besteht nur aus Computerspielen. Ins Freibad traut er sich erst gar nicht, weil seine Badehose kneift und er sich deshalb schämt.

Doch nicht nur die Kinder bekommen solche „Moralvorstellungen“ einprogrammiert. Nein, auch deren Eltern werden gnadenlos indoktriniert und müssen beim Punktesammeln helfen, indem sie gesunde Kost zur Verfügung stellen und bei Schulprojekten zum Thema mitarbeiten: „Was Hans nicht gelernt hat, wird ihm nun von Hänschen beigebracht!“ Auf diese Weise schafft man den Durchgriff auf die meist letzte Bastion der Vernunft in den Familien. Denn die meisten Väter haben für diesen Unsinn nur wenig Verständnis und stärken ihren Kindern gegenüber den totalitären Wünschen der Volksumerzieher den Rücken. Doch nun wird diese Haltung den Kindern in der Schule durch Punktabzug und Demütigung vergolten.

Jedem, aber auch wirklich jedem, der in diesem Bereich arbeitet, der die Wirkung von Ernährungserziehung kennt, muss klar sein, dass damit weder Zivilisationskrankheiten noch Übergewicht „bekämpft“ werden, sondern lediglich Essstörungen programmiert werden. Diese Störungen haben letztlich die gleichen Auswirkungen auf die Familien wie ein drogenabhängiges Kind.

## Führerschein: Fahrt in die Hölle

Ein großer Schritt auf dem Weg in die Katastrophe war der AID-Ernährungsführerschein. Ihn gibt es schon seit 2007. Er wirkt auf den ersten Blick wie ein Kochprogramm, was ja eigentlich sinnvoll ist – wäre da nicht die stark restriktive Auswahl an Lebensmitteln: Bei den Kocheinheiten kommt nicht einmal Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurst oder Eier vor. Als Weisheit letzter Schluss wird dann die bereits mumifizierte AID-Ernährungspyramide wieder ausgepackt. Natürlich sollte selbst bei „gesunden“

nicht einmal Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurst oder Eier vor. Als Weisheit letzter Schluss wird dann die bereits mumifizierte AID-Ernährungspyramide wieder ausgepackt. Natürlich sollte selbst bei „gesunden“

Sachen die Portionsgröße klein genug sein: Bei Obst ist eine „Portion“ soviel wie ein Kohlrabi oder eine Orange, – bei der Scheibe Vollkornbrot (Weißbrot ist sowieso tabu) aber nur so groß wie eine Kinderhand – schließlich ist da neben der Kleie ja auch noch ungesunde Stärke drin. Eine Portion Fleisch ist nur so groß wie der Handteller eines Kinderhändchens, während eine Portion Fisch doppelt so groß ist.

Die vorgestellten Mahlzeiten hätte man 1:1 aus dem Diät-Plan einer Groschen-Frauenzeitschrift kopieren können: Knabbergemüse, Brotgesichter (Vollkornbrot bestrichen mit Frischkäse und mit Gemüse garniert), Quarkspeisen, natürlich aus Magerquark, Milchshake, Obst, Salat und Kartoffelbrei statt Fritten. Der Kartoffelbrei kriegt natürlich weder Quark noch Butter zugestanden, sondern einen „Salat der Saison“. Statt Kräuterbutter gibt's „Kräuterkrem“. Am Schluss wissen die Kinder, dass ihre Mutter sie bisher in unverantwortlicher Weise bekocht hat, sie wissen endlich, worin böser Zucker „versteckt“ ist, und dass eine „gesunde“ Küche eine fettarme Küche ist. Auf jeden Fall können die Kinder danach das hohe Lied vom Vollkorn aus allen Löchern pfeifen.



## Im Rausch der Macht

Schon lange gibt es die Programme zum gesunden Schulfrühstück, die meist an Aktionstagen von Ernährungsberaterinnen in den Klassen durchgeführt werden. Sie zählen die Würfelzucker in Limo oder Nougatcreme und predigen Schlankheit. Dies nehmen einige LehrerInnen gleich zum Anlass, die Eltern ihrer Schutzbefohlenen zu maßregeln: Da werden Pausenbrote kontrolliert, ob sie die Vorgaben „Vollkorn und fettarmer Belag“ einhalten, und das Mitbringen süßer Sachen wird ganz untersagt. Bei wiederholtem Fehlverhalten müssen Eltern zum Rapport beim Lehrer antreten. Für manche Spitzmausgesichter ist es ein so wunderbares Gefühl andere Frauen demütigen zu können.

Der Wunsch nach Schlankheit ist heute ein entscheidender Grund fürs Rauchen. Die Schulen machen da keine Ausnahme mehr. Edgar Schröder, der Ernährungsfortbildung für Lehrer und Erzieher und Kurse zur Ernährungserziehung für Eltern und Kinder anbietet, berichtete eine Mutter folgendes: „Unsere Lehrerin streitet ab,



Knuspriger Knabberkram

dass zahlreiche Kinder in ihrer 6. Klasse regelmäßig rauchen, obwohl Augenzeugen ständig darüber berichten. Dieselbe Lehrerin ruft mich an, wenn ich meinem Kind erlaube, Eistee mit in die Schule zu nehmen. Einmal hat sie eine Packung in den Ausguss entleert.“ Oder: Eine Schulzahnärztin inspizierte die Frühstücksdosen. Die Kinder, deren Dosen nicht ihren Anforderungen entsprachen, wurden vor der gesamten Klasse bloßgestellt mit den Worten: „Das ist ganz schlecht für deine Zähne.“



### So bunt mögen es Kinder!

Bagel, Burger, Limo, Schokoriegel, Milch, Kaugummi, Apfel und Eis  
Ein typischer Fall von vielfältiger Ernährung.

Die Idee, Kinder an der Planung der mittäglichen Schulverpflegung teilhaben zu lassen, stößt bei rechtgläubigen Gesundheitsaposteln auf wenig Gegenliebe: „Nein, das ist für uns nichts. Dann essen die Kinder ja nur noch, was sie wollen. Solange wir noch den Einfluss haben, nutzen wir ihn besser, um sie mit gesundem Essen zu versorgen.“ Wenn die Kinder dann aber das Angebot nicht annehmen und stattdessen mittags der Pizza- oder Dönerbote vor dem Schultor parkt, gibt es großen Ärger und Beschwerden, dass sich die Kantine nicht mehr rechnet.

### Hirnlose Gehirnwäsche

Die Ernährungserziehung hat stets versucht, Kinder und Jugendliche in ihrem Essverhalten zu gängeln. Wer darin keine Befriedigung fand, der hat sich meist um eine andere berufliche Tätigkeit bemüht. So kön-

nen die bisher ergriffenen Maßnahmen (zum Glück) kaum Erfolge aufweisen. Wie soll auch ein Konzept greifen, das ganz gezielt körperfeindlich ist und offenbar die normale Entwicklung eines Kindes aus der Bahn werfen soll? Den Kindern wird eingetrichtert, dass ihre Art sich zu ernähren falsch ist, und dass auch ihr Körpergefühl falsch sein muss, wenn sie Lebensmittel bevorzugen, die auf dem Ernährungsindex stehen. Diese Art der Bevormundung führt dazu, dass Essen von vornherein mit Schuldgefühlen befrachtet ist. Und liefert den schlanken Jugendlichen Material, um ihre nicht „normgerechten“ Mitschüler zu „dissen“ (Jugendsprache für Diskriminieren und Mobben).

Auch deren Eltern haben schwer zu kämpfen. Wer meint, die geschilderten Praktiken seien an deutschen Schulen die Ausnahme, täuscht sich, – auch wenn sich die Betroffenen in einer Mischung aus Scham und Verzweiflung nicht wagen, damit an die Öffentlichkeit zu gehen. Wer es tut, wird von den Medien abgestraft. Die Mutter eines Kindes, das mit zehn Jahren aufgrund leichter (!) Rundungen von Schule und Kinderarzt pathologisiert wurde, bringt das erschütternd auf den Punkt: „Wieso ist mir bisher im gesamten Bildungs- und Gesundheitssystem nicht ein Mensch begegnet, der mein Kind so annehmen kann, wie es ist? Statt dessen wurde mir immer vermittelt, dass mit meiner Tochter etwas nicht stimmt, dass ich etwas falsch mache.“ Nein, das war keine ewige Nörglerin, sondern eine durch „Beraterinnen“ traumatisierte Mutter. Denn sie fügte erleichtert hinzu: „Hier (Beratungsgespräch bei E. Schröder) dagegen habe ich zuallererst die positiven Seiten meiner Tochter wiederentdeckt.“

Wenn die Gehirnwäsche greift, verlieren Jugendliche den Bezug zu ihrem eigenen Körpergefühl, und ein kleiner, aber wachsender Teil steuert sein Essverhalten tatsächlich nicht mehr nach den eigenen Bedürfnissen, sondern ausschließlich über den Kopf. Der Weg in die manifeste Essstörung ist damit geebnet. Gerade hat eine aktuelle Studie der Universität Marburg diese Gefahr belegt: Kinder, die regelmäßig unter Kontrollverlust beim Essen litten, aßen immer dann besonders viel, wenn sich ihre Eltern vorher negativ über ihre Figur, ihr Gewicht oder ihr Essverhalten geäußert hatten.<sup>1</sup> Gewinner sind jene Unternehmen, die diese Aktionen sponsern. Verunsicherte, verängstigte, verzweifelte Menschen sind ideale Opfer für Marketingkampagnen und politische Manipulation.



## Kinder sollen kochen lernen!

Kochen ist eine wichtige Kulturtechnik, so wie Lesen, Rechnen und Formularausfüllen. Aufgrund der zunehmenden Verbreitung von Convenience-Produkten und der Außer-Haus-Verpflegung wird dies in vielen Haushalten nicht mehr ausreichend vermittelt. Ziel ist nicht ein Volk von Gourmets, sondern die Fähigkeit, Lebensmittel so auszuwählen und zuzubereiten, dass sie auch dann satt werden, wenn sie, aus welchen Gründen auch immer, Lebensmittel im Rohzustand vorfinden. Viele Menschen können auch deshalb nicht „kochen“, weil sie mit den ungewohnten Produkten nicht umzugehen wissen, nicht einschätzen können, ob sie so in Ordnung sind oder nicht. Beim Kochen lernen Kinder unbefangen mit Nahrungsmitteln umzugehen und sie nicht nur hinsichtlich ihres Fettgehaltes oder sonstiger „erlernter“ Eigenschaften zu bewerten.

So wie man die grundlegenden Verkehrsregeln kennen muss, um sich in der Öffentlichkeit bewegen zu können, müssen auch Heranwachsende lernen, dass man Kartoffeln immer schält, Bohnen gründlich kocht und Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, nicht reflexartig wegwirft. Dazu gehört die handwerkliche Sicherheit im Umgang mit Pfanne, Herd und Messern. Die Küche ist ein gefährlicher Ort - man kann sich leicht verbrennen, schneiden oder stechen.

Aber die meisten Kinder strahlen vor Stolz, wenn sie schließlich die erste selbstständig gekochte Mahlzeit auf dem Mittagstisch stellen (auch wenn das Ergebnis manchmal die Geschmacksnerven fordert). Sie erlangen Selbstbewusstsein und die Sicherheit, auch dann satt zu werden, wenn die Mikrowelle kaputt ist und der elektrische Dosenöffner streikt.

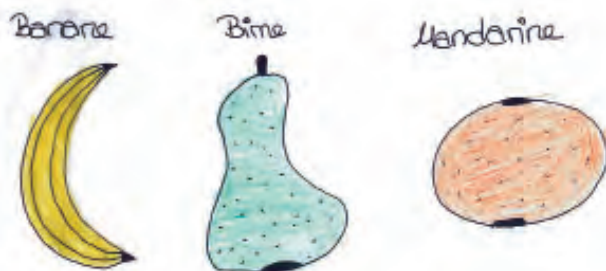


Es muss nicht immer Kaviar sein ...

## Tischmanieren für Eltern

Was auf den Tisch kommt, entscheiden die Eltern und nicht die Kinder, aber der Körper des Kindes entscheidet, was für ihn bekömmlich ist. Das regelt dann der Appetit. Eltern sind aber auch nicht die Lakaien ihrer Kinder, die ihnen jeden kulinarischen Wunsch zu erfüllen haben. Wenn sie nicht aufessen wollen, geht das in Ordnung. Das bedeutet aber nicht, dass sie stattdessen jedes Mal zur Belohnung eine Extrawurst erhalten. Denn Kinder probieren (wie beim neuen Lehrer) natürlich erst mal aus, wie weit sie gehen können. Der Esstisch ist aber keine Kampfzone für quengelnde Gören oder elterliche Zwangsmaßnahmen sondern eigentlich ein Ort des entspannten Genusses, der freudigen Erwartung wohl-schmeckender und sättigender Speisen.

Heute ist der Esstisch vielerorts der einzige Bereich in denen Eltern noch ihre Autorität zu Geltung bringen dürfen, ohne vom pädagogischen Umfeld scheinbar angeschaut zu werden. Doch er ist im allgemeinen der falsche Ort. Was Eltern ihren Kindern dort vermitteln können, ist das Benehmen bei Tisch und nicht die Erziehung von Magen, Darm und Leber. Tischmanieren sind tatsächlich Erziehungssache und nicht das Ergebnis eines physiologischen Prozesses. Wenn dazu auch das Händewaschen gehört, dient dieses Verhalten ausnahmsweise auch der Gesundheit. Und wenn die Familie nicht an einem runden Tisch isst, wo die Sitzordnung ja nur Gleiche unter Gleichen erzeugt, sollten die Kinder nicht an der Stirnseite sitzen, wo sie von beiden Seiten bedient werden können. Sonst verwandeln sie schnell zum König der Familie. Beim Kindergeburtstagstisch ist das natürlich etwas anderes!



Süßer Nachtisch

## „Kraut und Rüben haben mich vertrieben,

*hätt' meine Mutter Fleisch gekocht, so wär ich da geblieben“.* Schon Johann Sebastian Bach hielt wohl nicht all zuviel von der Küche seiner Mutter. Hätten sich doch die vielen Ratgeber zur Kinderernährung an dieses Sprüchlein erinnert! Doch hier herrscht seltene Einigkeit: Kräuter und Körner statt Fleisch und Fett, samt einer Menge psychologischer Tricks, wie man die Kinder dazu bringt, das zu essen, was sie nicht mögen und dafür alles liegen zu lassen, was Kinderherzen höher schlagen lässt.



*Besser ein spätes Abendessen als Frühstück zu nachtschlafender Zeit.*

Die Ratgeber versuchen stets den Eindruck zu erwecken, die Kleinen würden geduldig und sanft geleitet - sollen sie doch nur um ihrer Gesundheit willen das aktuell richtige Essverhalten lernen. Wer die physiologischen Bedürfnisse von Kindern kennt, wundert sich nicht, wenn die Kinder dann versuchen, sich diesen „Mahlzeiten“ zu entziehen, führt dies meist zu noch rigoroseren Erziehungsmaßnahmen. Dabei fliehen die Kinder vielleicht nur vor einer Gesundheitskost, die ihrer Gesundheit schadet.

### Frühstück: Pennerpädagogik

Hand aufs Herz: Frühstücken Sie gerne? Ja, wenn Sie Zeit haben – oder wenn Sie vormittags körperlich arbeiten müssen. Bei den meisten Büromenschen müssen zwei Tassen Kaffee und eine Kleinigkeit vor der Arbeit um 9.00 Uhr reichen. Wie fänden Sie es, wenn man Sie in aller

Herrgottsfrühe zum Essen zwingen würde? Die meisten Schulkinder müssen nämlich schon um 6 Uhr aus den Federn. Die unsägliche Sommerzeit sorgt dafür, dass es sich de facto um 5 Uhr morgens handelt. Nun kommt bei Kindern ab der Pubertät ein besonderes Problem zum Tragen: Die innere Uhr wird umgestellt, der Biorhythmus verschiebt sich. Sie sind jetzt abends länger munter und haben Probleme morgens aufzustehen. Wenn der Wecker rappelt, ist ihr Körper noch im Tiefschlaf, und dass der Appetit „mitten in der Nacht“ nicht so recht will, ist nur die normale Reaktion eines gesunden Kindes.

Ratgeber sehen das völlig anders: „Manchmal hilft es, das Kind etwas früher zu wecken, sodass der Appetit ein wenig mehr Zeit hat, aufzuwachen.“<sup>41</sup> Klar doch: Wer seine Kinder noch früher aus dem Bett wirft, verschafft ihrem Körper die nötige Zeit, einen kräftigen Hunger zu entwickeln. Wie sehr muss man Kinder hassen, um Müttern diesen Ratschlag zu erteilen? Wenn man dem Körper Nahrung aufzwingt, wenn er eigentlich noch keine haben möchte, findet das Verdauungssystem das auch nicht witzig.

Dabei wäre die Lösung des „Frühstücksproblems“ simpel, für überzeugte Ratschlägerinnen offenbar zu simpel: Geben Sie einfach genug Pausenbrote und Getränke mit. Noch sinnvoller wäre es, den Unterricht erst um 8.30 Uhr beginnen zu lassen. Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit sind in der ersten Schulstunde, die oft schon um 7.30 Uhr beginnt, sowieso eher mäßig. Aber schulische Mißerfolge liegen bekanntlich am Weißbrot. In einer Gesellschaft, die daran glaubt, biologische Merkmale des Körpers durch Vollkorn und Sozialpädagogik in die jeweils gewünschte Bahnen lenken zu können, kann jedes gesunde und normalentwickelte Kind zum sozialtherapeutischen Notfall werden.

### Jubel, Trubel, Übelkeit

Natürlich wird betont, dass man seine Kinder nicht hinters Licht führen soll, indem man „Spuckware“ unters Lieblingsessen mischt. Oder wollen Sie Ihren Kindern wirklich ihre Lieblingsgerichte verleiden? Als feine Rache für Missachtung mütterlicher Wünsche? Wer in seiner Küche das Vertrauen der Esser mißbraucht, braucht sich über Analogkäse, Formfleischvorderschinken und andere unappetitliche Manipulationen

im Supermarkt nicht mehr zu empören. Da aber Kinder in Sachen Essen ziemlich stur sein können, pflegen diese Ratgeber ihre guten Vorsätze ganz schnell über Bord zu werfen. Wird Vollkornbrot abgelehnt, so heißt es: „Vollkornmehl kann man auch in Nudeln, Klößchen, Kuchen oder Spätzle verwenden.“<sup>1</sup> Ist dann immer noch keine Einsicht zu erkennen, probiert man es mit Schwarz-Weiß-Brot (Vollkornbrot + Belag+ helles Brot) oder mischt Spaghetti mit Vollkornnudeln.<sup>3</sup> Falls Kinder Gemüse ablehnen, kein Problem: Verstecken Sie doch das Unkraut in einer Gemüselasagne!<sup>1</sup> Merkt das Kind garantiert nicht. Wer soll hier eigentlich für dumm verkauft werden? Die Kinder oder die Mütter?



*Döner und Lahmacun schmecken der ganzen Familie  
Nachbars Küche ist eben die beste!*

### „Vollwertkots“

Von den Abwehrstoffen in den Randschichten des Getreides hat inzwischen sogar das Institut für Umweltforschung gehört. Da sie beim Menschen Verdauungsstörungen hervorrufen, haben Kinder eine natürliche Aversion gegen Vollkorn. Der Ratgeber der Umweltforscher erwähnt sogar einen dieser Substanzen, das Phytin, das die Mineralstoff- und Eiweißaufnahme beeinträchtigt. Da aber nicht sein kann, was nicht sein darf, wird diese Eigenschaft flugs ins Positive verdreht: das Phytin würde ja auch die bösen Schwermetalle aus der Nahrung binden. Richtig! Aber ohne Vollkorn, sprich ohne Phytin, wäre das Mehl fast frei von Schwermetallen, Pestiziden und anderen Umweltgiften.

Dass im Frischkornbrei durch Einweichen nur wenig Phytin abgebaut wird, ist dem Täterkreis, oder soll man noch von Autoren sprechen, durchaus bewusst. Trotzdem gilt hier der Frischkornbrei als das perfekte Kinderfrühstück, und das schon ab dem Ende des ersten Lebensjahres!<sup>2</sup> Reagieren Kinder darauf mit Verdauungsstörungen, soll das durch allmähliche Steigerung der Vollkorndosis behoben werden.<sup>3</sup>

### Fleisch und Wurst: Gesülze

Trotz der beharrlichen Empfehlung einer vitamin- und ballaststoffreichen Kost, bleibt ein echtes Vollwertprodukt auf der Strecke: Die Wurst. Bestenfalls ist Geflügelsülze erlaubt. Doch gerade die Wurst wäre nach den Maßstäben der Ratgeber eigentlich ein perfektes Lebensmittel. Erstens liefern Schinken und rote Wurstwaren reichlich Vitamin C, das ihnen zur Umrötebeschleunigung zugesetzt wurde. Gleichermäßen ist der Ballaststoffanteil erwähnenswert, auf den bei der Pflanzenkost so viel Wert gelegt wird,

denn Wurst enthält durch fein vermahlene Knorpel und Sehnen reichlich Ballaststoffe. Und das sind noch dazu die besonders gesunden - nämlich die löslichen - Ballaststoffe.

### Abgesoffen

Die Getränkewahl will genau bedacht sein. Wussten Sie, dass die Milch nicht als Getränk gilt?<sup>3</sup> Denn sie enthält Eiweiß und Fett – offensichtlich Nährstoffe, die für ein Kind riskant sind. Da sollte man am besten rechtzeitig das Stillen verbieten. Die autistische Aufforderung, die Kinder immer wieder zum politisch korrekten Trinken zu animieren, fehlt in keinem Ratgeber. Nach Autorenmeinung haben die Kleinen nämlich fatalerweise keinen Durst. Das „Kursbuch für Gesunde Kinderernährung“ versteigt sich sogar zu der Behauptung. „... dass Kinder bis zum Alter von etwa zwölf Jahren kein richtiges Gefühl für Durst haben.“<sup>4</sup> Da hat Expertin wohl irgendwas verwechselt: Mit 12 Jahren beginnt die Geschlechtsreife – nicht der Durst!

**Fazit:** Halten Sie sich Ratgeber zur Kinderernährung vom Leibe. Sie gefährden das Familienleben und die Gesundheit Ihrer Kinder.

Die Quellen sind rein zufällig gewählt, die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

1. Davis P, Miklautsch M, Dietrich S: 300 Fragen zur Kinderernährung. Gräfe und Unzer, München 2009
2. Katalyse Institut für angewandte Umweltforschung: Kinderernährung. KiWi, Köln 2002
3. Sabersky A: Was isst du denn da? Urania, Stuttgart. 2005
4. Thorbrietz P: Kursbuch Gesunde Kinderernährung. Zabert, Sandmann, München 2002