

Zuviel Fett, zuwenig Sport

Viele Leser ließen sich am Extra-Tipp-Telefon zum Thema dicke Kinder beraten

Dicke Kinder waren am Montag das Thema der Extra-Tipp-Telefaktion. Viele Leser nutzten die Gelegenheit, um sich von Kinderärztin Dr. Renate Harnacke und Diplom-Oecotrophologin Mareike Eßer beraten zu lassen.

Mönchengladbach (um). Sie nahmen sich viel Zeit und beantworteten die Leserfragen so ausführlich, wie es am Telefon eben geht: Am vergangenen Montag hatten Leser und Lese-Brillen die Gelegenheit, sich zum Thema dicke Kinder zu informieren. Am Telefon saßen für zwei Stunden die Expertinnen Dr. Renate Harnacke, Kinderärztin aus Giesenkirchen, und Diplom-Oecotrophologin, Mareike Eßer, Ernährungsberaterin beim Kinderschutzbund. Grundsätzlich ging es um zwei Altersgruppen: Neun- bis Zehnjährige und 13- bis 14-jährige. Angerufen haben Eltern und Großeltern, die sich über das Gewicht ihrer Kinder und Enkel Sorgen machen. „Bewegungsmangel und falsche Ernährung sind die Hauptursachen dafür, dass Kinder zu dick sind“, so Dr. Renate Harnacke. Täglich drei



Kinderärztin Dr. Renate Harnacke (links) und Diplom-Oecotrophologin Mareike Eßer berieten am Telefon. Foto: Grammatikou

Mahlzeiten sollten Standard sein und dazwischen nur Obst oder Rohkost. Halbfettprodukte und Soßen aus Brühe und pürriertem Gemüse sparen ebenso Kalorien wie das Schmieren von Butterbroten mit nur einem fetthaltigen Belag. Also, wenn Wurst aufs Brot kommt, dann nicht auch noch Butter oder Margarine darunter. Und wenn schon Süßigkeiten oder Knabberzeug, dann Gummibärchen, Salzstangen, Kau-

gummi oder Wassereis. „Viele Leute wissen auch, was schief läuft, wissen aber nicht, wie sie es geregelt bekommen sollen, es anders zu machen“, so Mareike Eßer. Den inneren Schweinehund überwinden und Sport machen, die Zeit finden, richtig zu kochen und nicht nur Fertigprodukte aufzuwärmen oder den Kindern Fast Food anzubieten, bringe viele an die Belastungsgrenze. Klein anfangen, ist deshalb der Rat

von Mareike Eßer: Statt des Aufzugs die Treppe nehmen, statt mit Bus oder Auto mit dem Rad zum Freund, den Urlaub nutzen, um mit den Kindern ein bisschen Sport auszuprobieren. Häufig haben dicke Kinder auch dicke Eltern, oder dicke Eltern fürchten, dass ihre Kinder ihrem schlechten Beispiel folgen. Dann heißt es auch für die Eltern, dem Kind zuliebe das Leben umstellen.

Light-Produkte können die beiden Ernährungsfachfrauen übrigens nicht empfehlen: „Sie geben durch Zuckerersatzstoffe dem Körper das Gefühl der Zuckerzufuhr und produzieren Heißhunger auf Süßes“, so Mareike Eßer.

Für die Feststellung, ob ein Kind durch Essen oder eine Stoffwechselstörung zu dick ist, sollte der Kinderarzt aufgesucht werden. Beratungen und Kurse zum Thema gesunde Ernährung gibt es beim Kinderschutzbund und anderen Organisationen. Die Kinderkliniken in Rheydt und Viersen zudem bieten unter dem Motto „schwermobil“ Abnehmprogramme an.