

Thema: Einfach, natürlich, basenüberschüssig – Gesunde Ernährungstipps für Kinder

Beitrag: 1:49 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Zu viel Fleisch und Zucker, zu wenig Gemüse, kaum Rohkost und Obst. So sieht er oft aus, der wenig abwechslungsreiche Speiseplan in Schulen, KiTas und Kindergärten. Und weil die Pausen manchmal zu kurz sind, schlingen die Kinder ihr Essen auch noch zu schnell herunter. Die Folgen sind unschwer zu erkennen: zu viele Pfunde auf den Hüften, teilweise sogar krankhafte Fettleibigkeit. Wenn das so weiter geht, droht Deutschland laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) spätestens 2030 eine schwere Übergewichtskrise. Wie Eltern, Erzieher und Kantinenbetreiber das verhindern können, weiß Oliver Heinze.

Sprecher: Immer noch geben sehr viele Eltern ihren Kindern morgens Zuckermüslis, süße Schulbrote, Säfte und Limos zum Frühstück mit. Von so einem Zuckerfrühstück rät die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Ute Jentschura aber ganz klar ab.

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:27 Min.): „Denn es lässt den Blutzuckerspiegel erst mal stark ansteigen, dann sind die Kinder im ersten Moment erst mal hyperaktiv, und dann fällt der wieder rasant ab, sodass sie dann schlapp, müde und unkonzentriert sind. Ganz wichtig, finde ich, morgens mit einem guten Frühstück zu starten, zum Beispiel mit einem leckeren Hirse-Buchweizenbrei. Der wird einfach nur mit kochendem Wasser übergossen, kurz stehen lassen und dann nach Vorlieben mit Apfelmus, mit Mandeln, Zimt, Sahne, Leinöl verfeinert – und schon ist es fertig.“

Sprecher: Gewichtsprobleme drohen Kindern aber auch wegen ihres oft wenig abwechslungsreichen Mittagessens mit zu billigem Fleisch, Pommes und Weißmehlprodukten.

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:32 Min.): „Die übersäuern auf Dauer den Organismus. Dann kommen die süßen Soft- und Energydrinks noch dazu, die Knabbereien und die Süßigkeiten aus dem Schulkiosk: Darüber bekommen die Kinder zu viele leere Kalorien, aber zu wenig wichtige Vital- und Ballaststoffe. Es sollte auf jeden Fall mehr Frisches und basenüberschüssig gegessen werden, das heißt, mehr Salat, Gemüse, Obst und natürlich auch Vollkornprodukte. So erhalten die Kinder die nötigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für ein starkes Immunsystem, für optimales Lernen und natürlich auch für eine gute Verdauung.“

Sprecher: Aber auch fürs gemeinsame Abendessen sollten Eltern immer eine große Gemüseportion mit einplanen.

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:21 Min.): „Eine Gemüsepfanne mit Hirse und Hähnchen, oder Lachs oder Tofu zum Beispiel. Pellkartoffeln mit einem Dip oder ein bunter Gemüselinseneintopf. Ist die Zeit wirklich mal knapp, dann würde ich ein Dinkelvollkornbrot mit Avocado, Tomate, einem guten Käse oder auch Ei empfehlen – und gute Getränke dazu sind generell Wasser und ungesüßte Kräutertees.“

Abmoderationsvorschlag: Mehr über eine gesunde und leckere Ernährung vom Frühstück bis zum Abendbrot – und zwar für Kinder und Erwachsene – finden Sie im Internet unter www.p-jentschura.com.

Thema: Einfach, natürlich, basenüberschüssig – Gesunde Ernährungstipps für Kinder

Interview: 2:51 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Zu viel Fleisch und Zucker, zu wenig Gemüse, kaum Rohkost und Obst. So sieht er oft aus, der wenig abwechslungsreiche Speiseplan in Schulen, KiTas und Kindergärten. Und weil die Pausen manchmal zu kurz sind, schlingen die Kinder ihr Essen auch noch zu schnell herunter. Die Folgen sind unschwer zu erkennen: zu viele Pfunde auf den Hüften, teilweise sogar krankhafte Fettleibigkeit. Wenn das so weiter geht, droht Deutschland laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) spätestens 2030 eine schwere Übergewichtskrise. Wie Eltern, Erzieher und Kantinenbetreiber das verhindern können, weiß die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin Ute Jentschura, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Frau Jentschura, viele Eltern geben ihren Kindern immer noch sehr gern süße Marmelade- oder Nutella-Brote, Zuckermüslis und süße Säfte, Tees oder Limonaden zum Frühstück mit in die KiTa oder die Schule. Wie sehen Sie das als Ernährungswissenschaftlerin?

O-Ton 1 (Ute Jentschura, 0:29 Min.): „So ein Zuckerfrühstück kann ich wirklich gar nicht empfehlen, denn es lässt den Blutzuckerspiegel erst mal stark ansteigen, dann sind die Kinder im ersten Moment erstmal hyperaktiv, und dann fällt der wieder rasant ab, sodass sie dann schlapp, müde und unkonzentriert sind. Dann meldet sich das Gehirn, dass es wieder Heißhunger hat, und dann wird ganz, ganz schnell wieder nach Süßigkeiten gegriffen. Und so entstehen dann leider auch Krankheiten wie Übergewicht, Übersäuerung, Dampilze, Karies bis hin zu Bluthochdruck und leider auch Diabetes.“

2. Wie kann man da gegensteuern?

O-Ton 2 (Ute Jentschura, 0:32 Min.): „Die Eltern können den Kindern in puncto Ernährung ein Vorbild sein. Das heißt, dass man zusammen isst, bitte auch in Ruhe, dass man zusammen einkaufen geht und auch zusammen kocht. Darüber kann man das Erlebnis Ernährung auch gemeinsam miteinander teilen. Ganz wichtig, finde ich, morgens mit einem guten Frühstück zu starten. Das funktioniert zum Beispiel mit einem leckeren Hirse-Buchweizenbrei. Der wird einfach nur mit kochendem Wasser übergossen, kurz stehen lassen und dann nach Vorlieben mit Apfelmus, mit Mandeln, Zimt, Sahne, Leinöl verfeinert – und schon ist es fertig.“

3. Kommen wir zum Mittagessen: Da bemängeln Kritiker, dass in KiTas und in Schulkantinen wenig abwechslungsreich gekocht wird – und dass auch zu viel Fleisch und Wurst auf den Tisch kommt. Aber was ist daran falsch?

O-Ton 3 (Ute Jentschura, 0:28 Min.): „Zu viel billiges Fleisch, Pommes, dann diese fettigen Soßen, Zucker und Weißmehlprodukte, übersäuern auf Dauer den Organismus. Dann kommen die süßen Soft- und Energydrinks noch dazu, dann noch die Knabberereien und die Süßigkeiten aus dem Schulkiosk: Darüber bekommen die Kinder zu viele leere Kalorien aber zu wenig wichtige Vital- und Ballaststoffe. Das schwächt das Immunsystem: Bauchschmerzen von Blähbauch bis Reizdarm stellen sich ein, und das schlägt den Kindern natürlich auf die Stimmung und auch auf die Motivation.“

4. Wie macht man es denn besser?

O-Ton 4 (Ute Jentschura, 0:31 Min.): „Es sollte auf jeden Fall mehr Frisches und basenüberschüssig gegessen werden, das heißt, mehr Salat, Gemüse, Obst und natürlich auch Vollkornprodukte. So erhalten die Kinder die nötigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente für ein starkes Immunsystem, für optimales Lernen und natürlich auch für eine gute Verdauung. Zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch oder Fisch in guter Qualität reicht auf jeden Fall aus. Und was ganz spannend ist: Die Schweizer gehen mit einem guten Beispiel voran, sie verbannen nämlich gerade die Süßigkeiten und Softdrinksangebote aus ihren Schulen.“

5. Und wenn die Kinder dann wieder zu Hause sind und das gemeinsame Abendbrot ansteht: Was tischt man dann am besten auf?

O-Ton 5 (Ute Jentschura, 0:35 Min.): „Auch abends kann man am besten eine große Gemüseportion einplanen, eine Gemüsepfanne mit Hirse und Hähnchen, oder Lachs oder Tofu zum Beispiel. Pellkartoffeln mit einem Dip oder ein bunter Gemüselinseneintopf, das sind nur einige Beispiele. Gemüsemuffel oder kleine Kinder tolerieren auch gerne das Gemüse als Suppe püriert oder essen Gemüse versteckt in einem Kartoffelbrei. Ist die Zeit wirklich mal knapp, dann würde ich ein Dinkelvollkornbrot mit Avocado, Tomate, einem guten Käse oder auch Ei empfehlen – und gute Getränke dazu sind generell Wasser und ungesüßte Kräutertees.“

Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikern Ute Jentschura mit Ernährungstipps für Kinder, damit die später nicht in eine Übergewichtskrise geraten. Vielen Dank!

Verabschiedung: „Ja, gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Mehr über eine gesunde und leckere Ernährung vom Frühstück bis zum Abendbrot – und zwar für Kinder und Erwachsene – finden Sie im Internet unter www.p-jentschura.com.