

Die Ernährungs-Docs



Therapie bei Adipositas beim Kind

Erstsendung: Montag, 18.02.2019, 21:00 Uhr

Die wichtigsten Fakten im Überblick:

- ✓ **3 Mahlzeiten pro Tag – möglichst keine Zwischenmahlzeiten/Snacks!**
- ✓ Wichtig: den kleinen süßen „Luxus“ am besten direkt nach der Hauptmahlzeit.
Größenordnung: 8 Gummibärchen oder 3 kleine Cookies.
- ✓ Zucker einsparen, indem frisch gekocht wird. **Fertiggerichte möglichst meiden!**
- ✓ *Wenn* es zwischendurch etwas sein muss: am besten zuckerarme Snacks wie Gemüsesticks oder Nüsse, evtl. ein Naturjoghurt.
- ✓ **Zuckerhaltige Getränke** wie Säfte, Limonaden, Cola, Eistee etc. **unbedingt meiden.**
- ✓ **Täglich 5 Handvoll Gemüse** (roh oder zubereitet mit hochwertigen Ölen) **bzw. zuckerarme Früchte** (z. B. Beeren) essen. Dabei gilt: „Gemüse ist das bessere Obst!“
- ✓ **Eiweiß** sättigt gut und lange – es soll bei keiner Mahlzeit fehlen! Gute Eiweißquellen sind Eier, fettarme Milch und Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, außerdem Pilze, Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.
- ✓ **Ballaststoffreiche Kohlenhydrate bevorzugen (Vollkornnudeln, Vollkornbrot ...).** Sie sättigen länger, und die Ballaststoffe sind gut für den Darm.
- ✓ Tellerprinzip beachten:
50 % Gemüse, 30 % Eiweißquellen und 20 % ballaststoffreiche Beilage

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner oder -berater besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis (4 Kinderhände)	Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer, Gerste, Dinkel, Roggen; Quinoa, Amaranth; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, Haferflocken, Müsli ohne Zucker	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Weizen-, Laugen-, Milchbrötchen, Croissant; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer, Fertiggerichte, Fast Food
Snacks und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Salzgebäck
Gemüse → 3 Portionen/Tag (1 Kinderportion = 2 Kinderhände)	Alle Gemüsesorten außer Mais	Mais (zuckerreich)

Obst → 2 Portionen am Tag (1 Kinderportion = zwei Kinderhände)	Zuckerarme Früchte wie Apfel, Aprikosen, Beeren aller Art (frisch oder TK), Clementinen, Grapefruit, Sauerkirschen, Kiwi, Marillen, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	Nur in Maßen erlaubt – <u>zuckerreiche Früchte</u> : Ananas, Banane, Birne, Kaki (Sharon), Honigmelone, Kirsche, Mango Weintrauben <u>Ungeeignet</u> : gezuckerte Obstkonserven/Obstmus, kandiertes Trockenobst
Nüsse und Samen → ca. 20 g am Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashew-, Pinien-, Kürbis-, Sonnenblumenkerne; Leinsamen, Chiasamen	Erdnüsse und gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 1-2 EL am Tag	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl*) und Weizenkeimöl*), Butter	Schweine-, Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Distelöl, Sonnenblumenöl,
Getränke → ca. 1,5 Liter am Tag	Wasser, ungezuckerter Tee und Kaffee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol, Light-Getränke
Fisch und Meeresfrüchte 1-2 x pro Woche ca. 150g	Forelle, Heilbutt, Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Makrele, Sardine/Sardelle, Scholle, Seezunge, Steinbutt, Thunfisch; Schalentiere wie Flusskrebs, Garnelen, Hummer, Krabben, Shrimps	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt; paniertes Fisch
Magere Wurstwaren und mageres Fleisch 1-2 x pro Woche ca. 150g	Corned Beef, Putenbrustaufschnitt, Koch- und Lachsschinken, Kassler, Schinkenzwiebelmettwurst, Aspik; Hühnerfleisch, Putenfleisch; Schweinefilet, Schweinerücken, Rinderfilet	Leberwurst, Mettwurst, Weißwurst, Salami, Schinkenspeck, Mortadella, Fleischwurst, Bockwurst, Bratwurst, Blutwurst, Fleischkäse, Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck; paniertes Fleisch
Eier, Milch und Milchprodukte, Käse	Eier fettarm zubereitet Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Kochsahne, Saure Sahne; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Sahne, Schmand und Crème fraîche; Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe). Optimal wirken Leinöl und Weizenkeimöl kombiniert.