

## **Weihnachtslust – Weihnachtslast Wie viele Plätzchen verträgt mein Kind?**

Bald ist es wieder so weit: die gemütliche Advents- und Weihnachtszeit steht vor der Tür und damit die Zeit der vielen Plätzchen, Leckereien und üppigen Mahlzeiten. Schon Ende August locken in den gut gefüllten Regalen der Supermärkte Lebkuchen, Dominosteine, Spekulatius und anderes Naschwerk zum Kauf, der Duft von Zimtwauffeln streicht uns allerorten um die Nase und macht Vorfreude und Lust auf Schlemmen. Nikolausbesuche, Weihnachtsmärkte, Adventsfeiern in KITAS, Schulen und Vereinen: Besonders Kinder werden mit Schokolade und Süßigkeiten überhäuft. Wie schädlich ist diese weihnachtliche Fülle an zucker- und meist fetthaltigen Lebensmitteln für Kinder und wie sollten verantwortungsbewusste Eltern damit umgehen?

Kinder lieben Süßigkeiten. Ernährungsphysiologisch sind Süßwaren überflüssig: Sie liefern keine wertvollen Nährstoffe, sondern überwiegend „leere“ Kalorien. Aus der Kinderernährung sind sie heute allerdings nicht mehr wegzudenken. Wenn dieser Vorliebe aber zu weit nachgegeben wird, kommt es leicht zu Karies, Übergewicht und einseitiger Ernährung.

Schon jedes Kindergartenkind weiß: Zucker macht Löcher in die Zähne. Dafür sind natürlich nicht die Bilderbuchfiguren „Karius und Baktus“ verantwortlich, sondern sogenannte Plaquebakterien in unserem Mund. Diese verstoffwechseln niedermolekulare, leicht vergärbare Kohlenhydrate (z.B. Haushaltszucker, Fruchtzucker), wie sie vor allem in zuckerhaltigen Lebensmitteln und Getränken enthalten sind, und geben dabei gefährliche Säuren ab, die den harten Zahnschmelz auflösen und zu Karies führen können. Dabei ist sowohl die Gesamtmenge als auch die Häufigkeit des Verzehrs und die Verweildauer des Zuckers auf den Zähnen entscheidend für die Kariesentstehung. Klebrige Süßigkeiten wie Karamellbonbons oder zahlreiche Riegel schädigen die Zähne am stärksten. Aber auch häufige Zwischenmahlzeiten und dabei der Verzehr von Snacks mit hohem Zucker- und gleichzeitig hohem Stärkegehalt ( wie gesüßte Backwaren) sind schädlich für die Zähne.

In Deutschland werden jährlich pro Kopf 35 kg Zucker verzehrt, wobei die Altersgruppe der 6-15 jährigen den höchsten Süßwarenverbrauch hat.

Ein übermäßiger Zuckerkonsum fördert nicht nur die Entstehung von Karies, sondern macht sich auch auf den Hüften und der Waage bemerkbar. Überschüssig aufgenommene Energie (Kalorien) wird vom Körper u.a. in Form von Fett gespeichert und kann zu Übergewicht führen. Die Zahlen sind alarmierend: 15% aller 3- 17 Jährigen in Deutschland, das sind etwa 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche, sind übergewichtig, jedes 2. davon adipös.

Übergewicht bei Kindern ist nicht nur eine Frage der Schönheit, es führt auch zu geringerer Beweglichkeit und Belastbarkeit, in einem Alter, in dem Kinder eigentlich einen großen Bewegungsdrang verspüren. Zudem besteht die Gefahr von Folgeerkrankungen, wie Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Rücken- und Gelenkproblemen, sowie seelische Erkrankungen. Diese können großes persönliches Leid verursachen und Einfluss auf das ganze weitere Leben des jungen Menschen haben.

Für Eltern ist es meist schwierig, Kindern den Verzehr von Süßem, Eis und anderem zucker – und kalorienreichen Essen zu verbieten. Verbote sind nicht sinnvoll, denn sie fördern eher die Lust auf Genussmittel.

Experten raten daher zum mäßigen Umgang: „In optimiX sind **maximal 10% der Energiezufuhr** in Form von zucker- und fettreichen Süßwaren einschließlich Haushaltszucker einkalkuliert“. optimiX ist die abgekürzte Bezeichnung für „optimierte Mischkost“ – ein gesundheitsförderndes Ernährungskonzept, das vom Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund entwickelt wurde. „Süßwaren und Gebäck zählen in optimiX zu den geduldeten Lebensmitteln, die nur ab und zu gegessen werden, z.B. in Form einer Zwischenmahlzeit oder als Nachtisch (mit anschließendem Zähneputzen).“ Bei einem 4-6 jährigen Kind mit einem durchschnittlichen Energiebedarf von 1450 kcal sollte der tägliche Anteil max. 150 kcal betragen, das sind z.B. 1 Kugel Eiscreme und 2 Teelöffel Marmelade oder 20 Salzstangen und 1 gestr. Teelöffel Nuss-Nougat-Creme.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine ausgewogene und ballaststoffreiche Ernährung, die auch einen sparsamen Zuckerkonsum berücksichtigen sollte. In der aid- Ernährungspyramide, einem wichtigen Medium in der Ernährungsberatung, ist lediglich die Spitze vorgesehen für „geduldete“ Extras wie Kuchen, Süßigkeiten, Honig, Marmelade, fettreiches Kleingebäck, salzige Knabbereien oder auch Süßgetränke wie Cola, Eistee usw.

Die Ampelfarbe Rot bedeutet dabei nicht „Verboten“, sondern „STOPP! Nicht zuviel!“ Um Portionsgrößen altersgemäß richtig abschätzen zu können, kann die „Hand“ als Messhilfe verwendet werden: Süßigkeiten und Knabbereien für einen Tag müssen in einer Hand Platz haben.

### **Was tun, wenn Kinder und Jugendliche zuviel naschen?**

- Kinder lernen von Vorbildern. Lenken Sie die Ernährungsgewohnheiten Ihres Nachwuchses, indem Sie selbst Vorbild sind und auf eine gesunde, zuckerreduzierte Ernährungsweise achten. Kontrollieren Sie Ihr eigenes „Naschverhalten“.
- Stellen Sie Spielregeln für das Naschen auf: Legen Sie fest wie viel und zu welchen Zeiten genascht werden darf: Nicht vor dem Mittagessen, nur einmal täglich Süßes (am besten immer zur gleichen Zeit) - und danach gründlich Zähne putzen.
- Weniger süßen, schon im Kleinkindalter Gewöhnung an Süßes vermeiden.
- In der Weihnachtszeit Gebäck und Schokoladengeschenke in einer Dose oder Kiste sammeln und im Laufe der Zeit dosiert ausgeben. Versuchungen vermeiden, indem Sie keine Süßigkeiten „herumliegen“ lassen.
- Auch mit „alternativen“ Süßungsmitteln wie Honig, brauner Zucker, Rohrzucker und Sirup sparsam umgehen. Sie bieten ernährungsphysiologisch keine nennenswerten Vorteile gegenüber Haushaltszucker. Sie sind wegen ihrer Klebrigkeit eher von Nachteil, da sie die Entwicklung von Karies fördern.
- Halten Sie nach Süßigkeiten mit dem Zahnmannchen der „Aktion Zahnfreundlich“ Ausschau. Diese Süßwaren (Bonbons, Kaugummis, Schokolade, Pastillen usw.) enthalten sogenannte Zuckeraustauschstoffe und sind garantiert zahnfreundlich. Sie haben rund 40% weniger Kalorien – das macht sich auch auf der Waage bemerkbar!



- Wer sich viel bewegt, kann auch etwas mehr naschen: Nutzen Sie die freien Weihnachtstage zu gemeinsamen, sportlichen Aktivitäten an der frischen Luft.
- Ausgewogen ernähren: Bieten Sie zu süßen Naschereien auch gesundes knackiges Obst an. Kleingeschnitten mögen Kinder Obst und Gemüse am liebsten.
- Gemeinsam backen mit Kindern und Jugendlichen macht Spaß, fördert Alltagskompetenzen und weckt Interesse an gesundem, selbst zubereitetem Essen.
- Rezepte mit „gesunden“ Zutaten ausprobieren: z.B. Vollkornmehl bzw. Mehl mit hoher Typenzahl (Type 1050), wenig Zucker, Nüsse ( besonders Walnüsse, enthalten viele Omega-3-Fettsäuren), dunkle Schokolade, frischer Ingwer, getrocknete Feigen, Datteln usw.

Familienessen satt Dauersnacken! Nutzen Sie die Advents- und Weihnachtszeit zum kommunikativen Miteinander am gemeinsamen, schön gedeckten Tisch und zum bewussten Genuss am Essen.