«Sprechstunde» – das offizielle PatientInnenmagazin der Ärztinnen und Ärzte.
Nr. 3, September 2012, 42. Jahrgang.
Erscheint vierteljährlich.

Herausgeber:
Verband deutsch-schweizerischer Ärztegesellschaften VEDAG

Redaktion:
Annegret Czernotta *(ac)*
E-Mail:
a.czernotta@rosenfluh.ch
Tel. 076-495 32 82

Redaktionskommission:
Dr. med. Hw. Iff, Bern;
Dr. med. M. Peltenburg, Hinwil (Präsident);
Dr. med. J. Weber, Wigoltingen; Dr. med. C. Zuber, Othmarsingen

Verlag:
Rosenfluh Publikationen AG
Schaffhauserstrasse 13
8212 Neuhausen
Sekretariat: Bjanka Coric
Produktion: Manuela Bührer
Schlusslesung: Birgit Blatter
Tel. 052-675 50 60
Fax 052-675 50 61
E-Mail: info@rosenfluh.ch

Anzeigen:
Bjanka Coric
Rosenfluh Publikationen AG
Schaffhauserstrasse 13
8212 Neuhausen
Tel. 052 675 50 56
Fax 052-675 50 61
E-Mail:
b.coric@rosenfluh.ch

Druck & Spedition:
AVD GOLDACH
9403 Goldach
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.
Druckauflage: ca. 70 000
Beglaubigte Auflage:
67 113

Abos/Adressänderungen:
Vom ärztlichen Wartezimmer gratis.
Jahresabo an Haushaltungen Fr. 20.–.
AVD GOLDACH
Sulzstrasse 10/Postfach
9403 Goldach
Tel. 071-844 91 71
Fax 071-844 93 45
E-Mail:
rosenfluh-abo@avd.ch
ISSN-Nr. 1424-8123

Fotos: Ohne Quellenangabe von Porträtierten zur Verfügung gestellt.

Nachdruck, auch auszugsweises Kopieren, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos kann keine Haftung übernommen werden.

«Publireportagen» sind interessengebundene, in der Regel bezahlte Beiträge. Auf den Inhalt hat die Redaktion keinen Einfluss. Die Verantwortung liegt bei den Autoren oder den auftraggebenden Firmen.

Im Internet aufrufbar unter:
www.sprechstunde.ch

Knackig essen mit Kindern

Lieber Leserin, lieber Leser

FOTO: AC

Nichts ist so verwirrend, wie die unzähligen Ernährungsweisheiten mit denen wir uns täglich auseinandersetzen müssen. Da macht Fett dick und verstopft die Arterien, oder zu wenige Ballaststoffe fördern die Entwicklung von Darmkrebs.

Eltern stellen sich mit Recht die Frage, wie sie ihre Kinder bei all den Ernährungsweisheiten gesund ernähren können. Müssen sie den Schoggistängel fortan verbieten? Sollen sie Ernährungsregeln aufstellen und diese den Kindern erklären? Denn eigentlich weiss niemand so genau, was eine gesunde Ernährungsweise eigentlich ausmacht. Gesichert sind nur wenige Fakten. Bekannt ist, dass Nahrung die Grundbedürfnisse unseres Körpers abdecken muss. Dafür braucht es Eiweisse, Fette, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Ausserdem wissen wir, dass der Verzehr von Obst und Gemüse vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, ebenso eine salzarme Ernährung, die reich an ungesättigten und arm an gesättigten Fettsäuren und Transfettsäuren ist. Und ältere Menschen sollten ausreichend Kalzium und Vitamin D für die Knochen zu sich zu nehmen.

Auch stiessen die Forscher bei all den Studien auf ein (kostenloses) Wundermittel, das unseren Körper in Balance hält, aber nichts mit Ernährung zu tun hat: regelmässige Bewegung. Denn was gegessen wird, muss unser Körper auch wieder verbrennen. Und je früher wir beginnen, uns zu bewegen, umso selbstverständlicher gehört Bewegung zu unserem Alltag. Eltern sind in diesem Bereich ein wichtiges Vorbild. Wie sie sich verhalten, so übernehmen es die Kleinkinder, und das Verhalten setzt sich bis ins jugendliche Alter fort. Das gilt für Essgewohnheiten ebenso wie für Bewegungsgewohnheiten. Studien zeigen: Bewegen sich beide Eltern, erhöht das die Chance, dass sich auch das Kind bewegt, um das Sechsfache. Deshalb gilt: Raus an die frische Luft, bewegen sie sich mit ihren Kindern. Der Hunger stellt sich von alleine ein. Bereiten Sie liebevoll Obst und Gemüseschnitze vor, wird das Kind dankbar nach dem Fingerfood greifen und sicher weniger häufig nach dem Schoggistängel. Und das ganz ohne tiefgründige Erklärungen.

Mit besten Grüssen

Annegret Czernotta

Annegret Czernotta