



Essen prägt

Gesundheit ist Schicksal? Nicht nur. Mindestens genauso entscheidend ist die Ernährung – vor allem in den ersten 1000 Tagen. Die neuen Empfehlungen und Tipps von Experten: So wird die ganze Familie zum Besser-Esser

Der Moment, an dem wir den positiven Schwangerschaftstest in unseren Händen halten, ist magisch. Das Leben steht Kopf und nur noch eines zählt: dem kleinen Wesen den bestmöglichen Start in diese Welt zu geben. Bei jedem Ultraschall, jedem Kinderarzt-Vorsorgetermin hoffen wir auf diesen Satz: „Alles wunderbar, Ihr Kind ist kerngesund.“

Die gute Nachricht: Eltern können selbst allerhand dazu beitragen. Ob ein Kind irgendwann Allergien oder Hautkrankheiten entwickelt, an Übergewicht oder Diabetes leidet, Asthma oder Herz-Kreislauf-Beschwerden bekommt, Obst oder Süßigkeiten liebt: Vieles hängt von der Ernährung und dem Spaß am Essen in den ersten 1000 Tagen ab.

Warum genau dieser Zeitraum so wichtig ist? Weil in den knapp drei Jahren – gerechnet vom Tag der Empfängnis bis zum zweiten Geburtstag – im kindlichen Organismus die Weichen für die Entwicklung gestellt werden. „Die Nervenzellen verbinden sich, Organe und Gehirn reifen, Immunsystem und Stoffwechselfunktionen bilden sich heraus. Und auf all das können Eltern positiv Einfluss nehmen – mit einem lebenslangen Effekt“, sagt Professorin Dr. Regina Ensenaer. Sie leitet an der Kinderklinik Düsseldorf den Bereich Experimentelle Pädiatrie, →





**500
Kalorien
mehr
am Tag
brauchen
Schwangere
in den
letzten
Monaten**

→ Schwerpunkt Stoffwechselstörungen. „Eltern legen das Fundament für ein gesundes Leben und das Essverhalten ihres Kindes“, so die Expertin. „Das ist eine große Chance – und eine große Verantwortung.“ Das Baby isst von Anfang an mit. „Schon im Bauch der Mutter“, betont Ensenauner. „Alles, was sie an Zucker, Vitaminen, Eiweißbausteinen und Fettsäuren zu sich nimmt, geht über die Plazenta auf das Ungeborene über und hat Auswirkungen auf die sich entwickelnden Organe.“

Bei Obst und Gemüse heißt es: bitte zugreifen

Schwangere sollten deshalb auf eine gesunde, vielseitige Ernährung achten (siehe Kasten „Besser-Esser“, S. 31) und gleich zu Beginn ein Ammenmärchen vergessen: dass sie „für zwei essen“ müssen. „Erst im zweiten Drittel der Schwangerschaft steigt der Energiebedarf leicht um 250 Kalorien an. Im letzten Drittel sind es dann 500 Kalorien. Das ist ein Teller Gemüsesuppe mit einer Scheibe Brot“, erklärt Dr. Annett Hilbig. Die Ernährungswissenschaftlerin, die viele Jahre beim Forschungsinstitut für

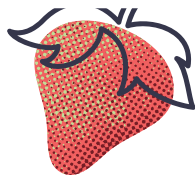
Es gibt Brei! Den dürfen Kinder ruhig mit allen Sinnen genießen

Kinderernährung in Dortmund gearbeitet hat, rät: ordentlich zugreifen bei Obst und Gemüse, zurückhaltender sein bei tierischen Produkten. Chips, Kekse, Sahnetorte? Sollten die Ausnahme sein. Bauchbewohner reagieren sensibel auf zu viel Fett und Zucker. „Oft sind die Babys dann bereits bei der Geburt schwerer, aber auch späteres Übergewicht und Diabetes Typ 2 können die Folge sein“, sagt Regina Ensenauner, „weil das Kind schon bei der Geburt auf richtig viel Essen ‚geeicht‘ ist.“ Mehr als die empfohlenen 11,5 bis 16 Kilo sollten Schwangere mit Normalgewicht deshalb möglichst nicht zunehmen.

Wenn Mama Übergewicht hat, wirkt sich das aufs Kind aus

Bei Frauen, die mit starkem Übergewicht in die Schwangerschaft starten, reduziert sich das noch mal: Dann sollten es maximal neun Kilo mehr am Ende der Schwangerschaft sein. „Babys von adipösen Müttern haben ein zwei- bis dreimal so hohes Risiko, später selbst dick zu werden. Auch eine übermäßig hohe Ge-





wichtszunahme in der Schwangerschaft verschlechtert die Chance auf ein Normalgewicht im Kindesalter“, erklärt Prof. Ensenaue, die seit Jahren den Zusammenhang zwischen Übergewicht von Kindern und ihren Müttern während der Schwangerschaft untersucht. Bringt die Mutter zu viele Kilos auf die Waage, erhöht sich außerdem ihr Risiko, an einer Schwangerschaftsdiabetes zu erkranken. „Wer Mama werden möchte, sollte deshalb idealerweise schon im Vorfeld abnehmen.“

In der Schwangerschaft sind diese Nährstoffe wichtig

Doch wenn es um Folsäure, Jod sowie um Omega-3-Fettsäuren geht, darf es während der neun Monate tatsächlich mehr sein. „Folat ist wichtig für das Nervensystem und die Zellteilung in den ersten Monaten. Jod ist für das Wachstum, die geistige Entwicklung und die Produktion von Schilddrüsenhormonen von Bedeutung“, sagt Annett Hilbig. Weil der Bedarf über die Mahlzeiten nur schwer zu decken ist, empfehlen Gynäkologen Vitamine und Spurenelemente meist in Tablettenform. Essenziell für die kognitive Leistungsfähigkeit sind aber auch Omega-3-Fettsäuren, die in fettreichem Fisch enthalten sind. Also ran an Lachs und Hering beziehungsweise entsprechende Nahrungsergänzungsmittel, wenn die werdende Mama Vegetarierin ist oder keinen Fisch mag. Ist das Baby auf der Welt, ist Mamas Brust das Beste. Die WHO empfiehlt, Säuglinge sechs Monate lang voll zu stillen, „weil das Baby so die ideal zusammengesetzte Nahrung bekommt; mit den wichtigsten Stoffen für die Stärkung von Immunsystem und Darm“, erklärt Dr. Hilbig. Studien deuten außerdem darauf hin, dass gestillte Kinder seltener an Übergewicht leiden.

„Wenn es mit dem Stillen nicht klappt, kommt eine Säuglingsmilch, eine Pre-Nahrung, ins Fläschchen. Sie ist der Muttermilch am ähnlichsten und enthält nur Laktose als Kohlenhydrat“, sagt Annett Hilbig. Wichtig ist, auf die Signale des Babys zu achten. „Wenn es die Lippen schließt, die Flasche loslässt und das Köpfchen wendet, hat es keinen Hunger mehr“, erklärt die Ernährungsexpertin. Dabei ist es vollkommen →

Interview

Schon im Bauch die Weichen stellen



Prof. Dr. Regina Ensenaue ist Kinder- und Jugendärztin an der Kinderklinik der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf. Sie leitet die Peaches-Studie (Programming of Enhanced Adiposity Risk in Childhood – Early Screening) und untersucht, wie sich Ernährung und Gewicht von Schwangeren auf die Gesundheit von Kindern auswirken

Warum rückt das Thema frühkindliche Ernährung immer mehr in den Fokus?

Weil wir erkannt haben, dass Übergewicht extrem therapieresistent ist. Heißt: Dicke Kinder bleiben oft auch als Erwachsene dick. Deshalb sind wir in immer frühere Lebensphasen vorgerückt und es hat sich gezeigt: Die Prävention beginnt im Idealfall schon in der Schwangerschaft.

Bereits in Mamas Bauch können Krankheiten verhindert werden?

Richtig. Wir sprechen hier von epigenetischen Einflüssen, die von außen auf das Ungeborene wirken: Ernährung, Bewegung, aber auch Stress oder Umwelteinflüsse. All das wirkt auf die Gene des Kindes und kann bestimmte Funktionen ein- oder abschalten. Damit steuern Eltern praktisch die Organ- und Zellentwicklung im Mutterleib mit.

Während der Schwangerschaft erfahren Mütter aber oft nur, was auf dem Speiseplan tabu ist. Sonst ist die Ernährung eher Nebensache.

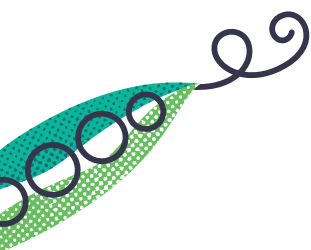
Leider, das Thema wird meist nur am Rande angeschnitten. Schwangere und Mütter brauchen hier mehr Unterstützung und Beratung. Was dem Kind angeboten wird, ist abhängig von der Mutter, ihren Erfahrungen und ihrem Wissensstand. Dabei ist die Ernährungseinstellung der Eltern entscheidend und prägt das ganze Leben eines Kindes. Dabei würden auch Mama und Papa von mehr Aufklärung für ihre Gesundheit profitieren. Es ist also eine Win-win-Situation für die ganze Familie.

Und noch ein Löffel!
Weil es so lecker schmeckt





Der Genuss darf nicht zu kurz kommen



→ normal, wenn Babys nicht jeden Tag gleich viel trinken.

Genauso deutlich zeigen die Kleinen übrigens auch, wann sie für die ersten Löffel Brei bereit sind. Hat das Baby Interesse an Mamas und Papas Essen? Folgt sein Blick der Gabel? Öffnet es den Mund? Dann kann man mit der Beikost beginnen. „Ab dem vollendeten vierten Monat dürfen Eltern den ersten Karotten- oder Kürbisbrei füttern“, sagt Hilbig. Der tägliche Gemüsebrei wird nach und nach durch Kartoffeln und Fleisch ergänzt. Ein- bis zweimal die Woche kommt Fisch dazu. Dem Kleinen schmeckt's? Dann gibt's als Nächstes einen Milchbrei, noch ein bisschen später folgt der Obst-Getreidebrei. „Schön wäre es, wenn die Mutter während der Einführung der Beikost weiter stillt“, sagt Hilbig.

Beim Brei dürfen Eltern gern auf Vielfalt setzen

Ob Eltern Gläschen füttern oder selbst kochen sollen? „Das muss in den Familienablauf passen – beides ist prima“, sagt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Wichtig ist vor allem die Vielfalt. Je abwechslungsreicher das Angebot, umso besser akzeptieren Kinder später neue Lebensmittel. „Vorlieben bilden sich relativ früh“, betont die Ökotrophologin. Tabus? Gibt es kaum. Die Sorge, dass Erdbeeren oder Nüsse das Risiko auf Allergien wecken, ist überholt. Auch kleine Mengen Kuhmilch sind ab dem 6. Monat im Brei erlaubt. Nur Honig gehört noch nicht auf den Speiseplan – hier können fürs Baby gefährliche Bakterien drin sein.

Etwa ab dem ersten Geburtstag sitzt der kleine Esser mit am Familientisch – und darf von fast allem kosten, was auch auf dem Teller der Eltern liegt. Klar: Das scharfe Curry ist noch nichts. Vorsicht ist auch bei rohen tierischen Produkten geboten und bei Lebensmitteln, die leicht in die Luftröhre gelangen könnten. „Ansonsten gelten für Kinder die glei-

chen Regeln wie für Erwachsene“, sagt Silke Restemeyer. Wer für den Nachwuchs bewusst kocht, tut auch dem Rest der Familie etwas Gutes. Umgekehrt: Wer als Vorbild ausgewogen isst, kann sich langatmige Erklärungen schenken. „Kinder merken schnell, wenn Eltern anders essen“, weiß Restemeyer. Sind sie keine Salatliebhaber, werden es auch Tochter und Sohn nur selten.

Mindestens genauso wichtig wie die richtige Auswahl der Lebensmittel: Der Spaß, der Genuss am Essen darf nicht zu kurz kommen! „Wenn der Papa seinen Teller begeistert leert und sich jedes kleine Fitzelchen aus der Schüssel holt, erfahren Kinder, dass Essen viel mehr ist als eine Methode gegen Hunger“, so Prof. Ensenauer. „Im Idealfall lernen sie einen gesunden Lebensstil, der sie bis ins Alter prägt.“ Dazu gehört auch, sich Zeit für die Mahlzeit zu nehmen, weil es gemeinsam mit Eltern und Geschwistern besser schmeckt.

Und was, wenn der Nachwuchs das Gesicht bei Brokkoli und Spinat verzieht? Dann brauchen Eltern Geduld. „Bieten Sie die Lebensmittel immer wieder an – mit Kreativität“, rät Silke Restemeyer. „Kinder brauchen viel länger als Erwachsene, um neue Lebensmittel zu akzeptieren.“ Tomate ist bäh? Aber vielleicht schmeckt sie püriert als Soße. Spargel ist zu bitter? Vielleicht klappt's mit einer Spargelcremesuppe. „Kinder müssen sich reinschmecken. Aber ohne Druck oder Zwang.“ Eltern entscheiden, was gekocht wird, Kinder, wie viel sie davon essen. „So behalten sie sich ihr natürliches Sättigungsgefühl – und essen auch später als Erwachsene nicht über den Hunger hinaus“, sagt die Expertin.

„Niemand wird ohne Gummibärchen groß“

Das Schönste am Essen ist für die meisten Kinder trotzdem der Nachtisch. „Süßigkeiten gehören dazu und wir wissen alle: Niemand wird ganz ohne Gummibärchen groß“, lacht Annett Hilbig. „Maßhalten und locker bleiben – das sind wichtige Zutaten beim Essen.“ □

RUTH VAN DOORNIK

