

Ernährungsempfehlungen für Kinder mit Adipositas

- ✓ Die Eltern sind Vorbilder – Kinder schauen viel von deren Verhalten ab.
Also: **mit gutem Beispiel vorangehen!** ☺ Gesund essen, Mahlzeiten möglichst oft gemeinsam am Tisch einnehmen, Kinder in die Zubereitung einbinden.
- ✓ **3 Mahlzeiten pro Tag** – möglichst **keine Zwischenmahlzeiten/Snacks**.
- ✓ Zucker einsparen, indem frisch gekocht und mit reduzierter Süße gebacken wird.
Fertiggerichte/-backwaren möglichst meiden!
- ✓ **Max. 1 x täglich einen kleinen süßen „Luxus“** – direkt nach der Hauptmahlzeit.
Größenordnung: 1 Kinderhand voll – also etwa 8 Gummibärchen oder 3 kleine Kekse.
- ✓ Wenn es zwischendurch mal etwas sein muss: am besten zuckerarme Snacks wie Gemüsesticks oder Nüsse, evtl. ein Naturjoghurt oder ein gekochtes Ei.
- ✓ **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, Naturreis)**. 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 Kinderarzt und/oder einem Ernährungsmediziner oder -berater besprochen werden.

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Backwaren, Getreide und Beilagen (4 Kinderhände)	Vollkornbrot, Vollkorngetreideprodukte insbesondere aus Hafer, Gerste, Dinkel, Roggen; Quinoa, Amarant; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln, Haferflocken, Müsli ohne Zucker	Weißbrot, Toastbrot, Zwieback, Laugen-, Milch-brötchen, Croissant; „normale“ Nudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer, Fertiggerichte, Fast Food und Instant-Mischungen
Süßes und Knabberkram (bei Bedarf 1 kleine Handvoll „Luxus“ am Tag)		Süße Backwaren, Süßigkeiten, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme; Salzgebäck, Chips, Flips
Gemüse (3 Portionen/Tag; 1 Kinderportion = 2 Kinderhände)	Alle Gemüsesorten (außer Mais)	Mais (da zuckerreich)

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Obst (2 Portionen am Tag; 1 Kinderportion = zwei Kinderhände)	Zuckerarmes Obst: Apfel, Aprikosen, Brombeeren, Clementinen, Erdbeeren, Grapefruit, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Sauerkirschen, Kiwi, Nektarine, Papaya, Orange, Pflaumen, Pfirsiche, Stachelbeere, Wassermelone, Zwetschgen	<u>In Maßen, da zuckerreich:</u> Ananas, Banane, Birne, Honigmelone, Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen, Weintrauben <u>Nicht empfehlenswert:</u> gezuckerte Obstkonserven und Obstmus; kandierte oder gezuckerte Trockenfrüchte
Nüsse und Samen (ca. 20 g am Tag)	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashew-, Pinien-, Kürbis-, Sonnenblumenkerne; Leinsamen, Chiasamen	Gesalzene Nüsse
Fette und Öle (ca. 1-2 EL am Tag)	Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl; Leinöl*) (nur für die kalte Küche); wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine-, Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Distelöl Sonnenblumenöl
Getränke (ca. 1,5 Liter am Tag)	Wasser, ungezuckerter Tee	Fruchtsaft, Softdrinks, Kakao, Alkohol, Light-Getränke
Fisch und Meeresfrüchte (1-2 Portionen pro Woche, jeweils bis zu 150 g)	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; panierter Fisch
Wurstwaren und Fleisch (1-2 Portionen pro Woche, jeweils bis zu 150 g)	Hühnerfleisch, Putenfleisch/- aufschnitt <u>Seltener:</u> Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef	Alle übrigen Wurstwaren (egal ob Leber-, Dauer-, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst); generell Schweinefleisch, wie Bauchspeck, Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch; 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; <u>Käse bis 45 % Fett i. Tr.:</u> Schnittkäse, Weichkäse, Feta, Mozzarella; besonders mager: Harzer Käse, körniger Frischkäse	Mayonnaise; Sahne, Schmand und Crème fraîche; gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).