

## Weniger auf dem Teller bringt viel

Alles wird grösser: die Einkaufswagen im Supermarkt, die Nahrungsmittel-Packungen, die Kühlschränke, die Portionen auf dem Teller – und folgerichtig auch das Körpergewicht. Mit Wissen und etwas Disziplin gehts aber auch anders.

Von Eva Holz Egle

**A**n einem Tisch mitten im Fastfood-Restaurant sitzen drei Jugendliche und verspeisen vergnügt Hamburger und Pommes frites, dazu trinken sie Süssgetränke. Der Rundlichste des Grüppchens beisst in einen «Doppeldecker» und leert einen Halbliter-Becher, während sich seine beiden schlankeren Kollegen mit einem Standard-Burger und je drei Deziliter Cola begnügen. Weiter fällt auf, dass die drei in markant unterschiedlichem Tempo essen: Der sichtbar übergewichtige Junge hat alles

### TIPPS GEGEN VÖLLEREI

- > Marktfrisch einkaufen, Fertiggerichte sparsam einsetzen.
- > Das Essen schön und auf kleinen Tellern anrichten.
- > Tellerservice statt Schüsseln und Pfannen auf den Tisch.
- > Vor dem Essen ein Glas Wasser trinken und Knabbergemüse anbieten.
- > Kinder früh in gesundes Einkaufen und Kochen einbeziehen.
- > Regelmässig essen, keinen Heisshunger aufkommen lassen.
- > Wenn auswärts ausnahmsweise Süssgetränke, dann höchstens 2 dl pro Kind.
- > Im Restaurant erst einen Salat, dann nur eine halbe Portion vom Hauptgang bestellen.
- > Genügend Zeit zum Essen am Familientisch einplanen.
- > Immer wieder üben, langsam zu essen!

**Maxi-Wagen und Jumbo-Packungen.**  
Immer grösser heisst leider nicht immer besser und immer gesünder.

im Nu verschlungen, seine Tischnachbarn gehen gemächlich zu Werk. Es überrascht nicht, dass den Rundlichen beim Warten nach mehr gelüftet, weshalb er sich nochmals einen Becher gönnt. Sind die drei mit ihren Portionen zufrieden? «Ja!», finden sie einhellig, und «es ist cool, dass man für relativ wenig Geld so viel Feines zu essen bekommt.»

**Je grösser der Korb, desto mehr ist drin**  
Szenenwechsel: In einem Supermarkt rollen Menschen Einkaufswagen vor sich her, die teils bis zum Brustkorb reichen und in denen Unmengen von Waren Platz finden. Marktanalysen zeigen, dass in den Grossverteilern entsprechend der Korbgrösse eingekauft wird und also die Umsätze steigen, je voluminöser die Einkaufswagen sind. Gross dimensioniert sind heute demnach auch die Nahrungsmittelverpackungen und Getränkeflaschen. Ausgerechnet der energiedichte, das heisst kalorienreiche Convenience-Food wird in immer üppigerem Volumen angeboten, vieles im Doppel- und Multipack zu Aktionspreisen.

### Schnelle Zubereitung, volle Teller

Daraus ergibt sich in mancher Familie ein Teufelskreis: Die Kühlschränke sind voll vorfabrizierter, gesüsster und fetthaltiger Köstlichkeiten. Das Meiste ist schnell zubereitet und landet in gehäuften Mass auf dem Teller. Grosse Portionen verführen gerade auch Kinder dazu, über den Hunger zu essen. Wer über längere Zeit zu viel isst und überschüssige Kalorien zu sich nimmt, legt an Gewicht zu, weil die Energiebilanz aus dem Gleichgewicht fällt. Wer sich ausserdem auch noch einseitig ernährt, riskiert aufgrund von Nährstoffmangel gesundheitliche Schäden.

### «Wer langsam isst, isst weniger»

Das alles muss aber nicht sein. Mit ein bisschen Sachverstand und Disziplin tappt man kaum in die Falle der Maxiportionen. «Ich schaue darauf, dass wir nie hungrig in die

Stadt gehen und versuche, anhand eines Einkaufszettels den Warenkorb zu füllen» sagt Christine Hänni, Mutter von zwei Vorschulkindern und zwei Teenagern. «So kaufen wir bedeutend weniger nach dem Lustprinzip ein.» Sie halte für die Kinder zwischen den Hauptmahlzeiten stets Rohkost und Früchte bereit. «Natürlich essen die Kinder auswärts auch gerne mal Hamburger und Pommes frites», erzählt die Bernerin weiter. Dann gebe es aber nicht noch Süssgetränke dazu. Überdies legt die Mutter grossen Wert auf das Essen am Familientisch. «So wird bewusster und langsamer gegessen.» Denn Christine Haenni ist überzeugt: «Wer langsam isst, isst weniger.»

### KLEIN ABER FEIN

Grosse Essensrationen sind nicht nur für den Magen und die Linie schlecht, sondern auch für das Auge. Ein überladener Teller sieht unappetitlich aus und weckt den Trugschluss, die üppige Portion sei angemessen und müsse schon anstandshalber gegessen werden. Es lohnt sich, kleiner und feiner anzurichten – und wenn nötig nachzuschöpfen.

Achten Sie darauf, dass die Energiebilanz Ihres Kindes ausgeglichen ist: Nur wenn es nicht mehr Energie in Form von Nahrung und Getränken zu sich nimmt, als es zum Leben, für Wachstum und Bewegung braucht, bleibt sein Körpergewicht im Verhältnis zur Grösse konstant. Mehr Energieaufnahme als Energieverbrauch führt zu einer Zunahme des Körpergewichts – weniger dagegen zur Reduktion. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich ausgewogen ernährt und sich täglich mindestens eine Stunde draussen bewegt.

Mit einer nationalen Kampagne, vielen Aktivitäten und Massnahmen engagiert sich Gesundheitsförderung Schweiz unter anderem dafür, dass der Trend zu immer mehr übergewichtigen Kindern und Jugendlichen gestoppt wird. Die Stiftung wird von allen Kantonen und den Versicherern getragen und hat den gesetzlichen Auftrag (KVG, AR. 19), Massnahmen zur Förderung der Gesundheit zu initiieren, koordinieren und evaluieren. [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)