

Gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche

Im Rahmen ihres Gesundheitsprojektes an Grundschulen geben die Ärztekammer Nordrhein und die AOK Rheinland zwei Materialmappen für Ärzte und Pädagogen zum Thema „Essen und Ernährung“ heraus.

von **Sabine Schindler-Marlow**

Essen hält Leib und Seele zusammen“, sagt der Volksmund. Doch so einfach diese Weisheit auch klingt, in der Praxis scheint das Thema „Essen und Ernährung“ häufig Probleme zu bereiten. Zahlreiche Experten setzen sich damit auseinander, was, wie und wieviel gegessen werden darf, und Millionen von Menschen denken täglich beim Einkauf und bei der Zubereitung von Mahlzeiten darüber nach.

Nach einer Verbraucheranalyse aus dem Jahr 1998 versuchen 62,9 Prozent der Bevölkerung, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Doch darüber, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen soll, streiten sich Laien wie Experten. Darüber hinaus sind Empfehlungen häufig nicht praxisnah. Zunehmend werden daher Ärztinnen und Ärzte mit Fragen zur Ernährung, vor allem zur Kinderernährung, konfrontiert.

Essen und Ernährung von Kindern heute

Obwohl laut einer Gießener Studie 80 bis 90 Prozent aller Kinder „normal“ gewichtig sind, stellen Kinder- und Jugendärzte eine steigende Tendenz der Übergewichtigkeit bei Kindern fest. Studien aus den USA zeigen darüber hinaus, daß von übergewichtigen Sechsjährigen etwa 40 Prozent auch im Alter von 19 Jahren noch übergewichtig sind.

Dauerhaftes Übergewicht, darin sind sich Experten einig, bleibt

meist nicht ohne Folgen: So leiden dicke Kinder vermehrt an Depressionen und Minderwertigkeitskomplexen sowie unter Hänseleien durch andere Kinder. Nicht zuletzt kann Übergewicht auch der Wegbereiter für zahlreiche körperliche Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Diabetes mellitus sowie übermäßige Verschleißerscheinungen der Gelenke sein.

Ernährungserhebungen deuten neben Über- und Untergewichtigkeit auch auf Fehlernährungen (z.B. Jodmangel, Kalziummangel) bei Kindern hin, die mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein können. Kinder- und Jugendpsychiater machen auf das Problem von Eßstörungen aufmerksam, von denen besonders Mädchen in immer jüngerem Alter betroffen sind.

Aufgrund dieser Befunde erscheint es sinnvoll, sich im Rahmen von Gesundheitsförderung an Schulen dem Thema „Essen und Ernährung“ zuzuwenden. Gerade bei Kindern und Jugendlichen, bei denen der Körper im Wachstum viel Aufbauarbeit leisten muß, ist eine ausgewogene Ernährung angezeigt. Doch Essen und Trinken sind mehr als nur Nährstoffaufnahme. Über gemeinsame Mahlzeiten werden Beziehungen gepflegt und neue Kontakte geknüpft. Essen und Trinken können unser Wohlbefinden steigern, sinnliche Freude bereiten und dabei helfen, Streß abzubauen. Essen und Ernährung haben damit eine fundamentale Bedeutung nicht

nur für die körperliche, sondern auch für die seelische Entwicklung der Kinder.

Feste Regeln gibt es nicht

Aus diesem Grund geben die Ärztekammer Nordrhein und die AOK Rheinland* im April zwei Materialmappen – eine für den Schulunterricht und eine für die begleitende Elternarbeit – heraus, die das Thema „Essen und Ernährung“ in allen Facetten beleuchten. Die Materialien richten sich vor allem an Ärztinnen und Ärzte sowie Pädagogen, die nach Möglichkeiten suchen, Einfluß auf das Eß- und Ernährungsverhalten von Kindern und deren Eltern zu nehmen.

Bestellinformation

Bestellungen bitte an Ärztekammer Nordrhein, z.Hd. Frau Schindler-Marlow, Terstellegenstr. 31, 40474 Düsseldorf.
Preise (bitte in Briefmarken belegen):
Für Mitglieder der ÄKNo:
Materialmappe für Ärzte: 10,- DM, inkl. Ergänzungsbroschüre 15,- DM
Für Nichtmitglieder der ÄKNo:
Materialmappe für Ärzte: 15,- DM, inkl. Ergänzungsbroschüre 20,- DM
Bei Rückfragen: Tel.: 0211/4 30 23 78.

In der Materialmappe für die Eltern sind praxisnahe Vorschläge enthalten, wie ein ausgewogenes Ernährungsangebot für Kinder aussehen könnte, und wie durch gemeinsame Zubereitung und Einnahme von Mahlzeiten die sinnliche Freude am Essen erhalten bleibt. Dabei steht die Idee im Vordergrund, daß es keine allgemeingültig-

* Seit Anfang 1999 unterstützt die AOK Rheinland das Projekt „Gesundheitsförderung in der Schule“ der Ärztekammer Nordrhein.

Informationsveranstaltungen zum Thema „Essen und Ernährung“

Termine: 28. April 1999, 15 bis 18 Uhr
alternativ: 5. Mai 1999, 15 bis 18 Uhr

Veranstaltungsort: Nordrheinische Akademie für Fort- und Weiterbildung,
Am Bonneshof 6, 40474 Düsseldorf
Inhalt der Veranstaltung: Vorstellung des Projektes „Gesundheitsförderung in der Schule“, Gestaltung eines Elternabends zum Thema „Essen und Ernährung“, Sachinformationen rund um die Themen „Kinderlebensmittel“, „Naschen“ und „Eßstörungen“.

Tagungsgebühr: 20 DM

Anmeldeschluß und schriftliche Teilnehmerzusage: 1. April 1999

Information und Anmeldung:
Ärztchammer Nordrhein, z. Hd. Frau Schindler-Marlow, Tersteegenstr. 31,
40474 Düsseldorf, Tel.: 0211/4302-378, Telefax 0211/4302-244

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Bei Überbuchung erfolgt eine schriftliche Benachrichtigung.

gen Empfehlungen zur gesunden Ernährung gibt, und daß das Ziel der Ernährungsberatung darin liegt, die Menschen auf dem Weg zu ihrer persönlich richtigen Ernährung zu begleiten. So sind in der Materialmappe Angebote enthalten, die Prozesse zur Veränderung des Ernährungsverhaltens ermöglichen und erleichtern sollen.

Darüber hinaus werden in der Broschüre typische Elternfragen zur Ernährung exemplarisch an den Themen „Naschen“, „Kinderlebensmittel“ und „Nahrungsverweigerung“ behandelt. In dem Materialteil der Broschüre sind Sachinformationen wie „das Körpergewicht von Kindern“, „Einflußfaktoren auf das Körpergewicht“, „Folgen von Fehlernährung“ und der „Lebensmittelkreis als Orientierungshilfe“ zusammengestellt. Darüber hinaus verfügt die Materialmappe über eine umfangreiche Literaturliste zum Thema, die auch als Handreichung für Eltern und Kinder genutzt werden kann. Mit Hilfe dieser Materialien können Ärztinnen und Ärzte Informationsveranstaltungen für Eltern sowohl in der Schule als auch in Klinik und Praxis durchführen.

In der Ergänzungsbroschüre „Essen und Ernährung in der Schule“ werden Unterrichtsbeispiele aufgeführt, bei denen die Förderung einer gemeinsamen Eßkultur im Vordergrund steht. Weiter gibt es Anregungen zur Herstellung eines gemeinsamen Kochbuches und einen Leitfaden für den gezielten Ein-

kauf von Lebensmitteln. Alle Unterrichtseinheiten können sowohl vom Lehrpersonal alleine als auch punktuell in Kooperation mit Ärz-

tinnen und Ärzten durchgeführt werden.

Kooperationservice und Fortbildungen

Rund 100 Grundschulen und Elternpflegschaften suchen in Nordrhein zur Zeit nach ärztlichen Referenten, die eine Informationsveranstaltung zum Thema „Essen und Ernährung“ durchführen möchten. Erfragt werden können die interessierten Schulen bei der Kooperationsstelle für Lehrer und Ärzte bei der Ärztekammer Nordrhein unter der Rufnummer 0211/4302-378.

Um engagierten Ärztinnen und Ärzten den Einstieg in die Elternarbeit zu erleichtern, bietet die Ärztekammer neben den Materialmappen auch Fortbildungen zum Thema „Essen und Ernährung“ an (siehe *Kasten*).

FACHTAGUNG

Resistenzen durch Antibiotika-Einsatz in der Tierhaltung

Mehr Aufklärung über die Risiken ist erforderlich

Die Resistenzentwicklung von Bakterien gegen Antibiotika in der Tiermedizin und ihre mögliche Auswirkung auf die Resistenzsituation beim Menschen war kürzlich in Duisburg das Thema einer Fachtagung der im Öffentlichen Dienst tätigen Lebensmittelchemiker, Tier- und Humanmediziner.

In ihrer Begrüßung appellierte die nordrhein-westfälische Ministerin für Umwelt, Raumordnung und Landwirtschaft, Bärbel Höhn, an die Verantwortung von Tierärzten und Landwirten im Umgang mit antibiotisch wirkenden Arzneistoffen. Sie zeigte sich überzeugt, daß die bestehenden Probleme nur durch eine enge Kooperation aller am Antibiotikaeinsatz beteiligten Gruppen zu lösen seien.

Dr. Birgit Weihrauch aus dem Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit NRW erinnerte am

Beispiel eines Todesfalles aufgrund einer Infektion durch multiresistente Salmonellen an die Forderung an die Humanmedizin, Antibiotika nur gezielt einzusetzen, um die Resistenzentwicklung von Krankheitserregern nicht unnötig zu fördern.

Forderung nach gezieltem Einsatz

Neben den Maßnahmen des Ministeriums wie zum Beispiel der Umfrage nach Methicillin-resistenten Staphylokokken in den Krankenhäusern Nordrhein-Westfalens habe sich auch die Gesundheitsministerkonferenz dieses Themas angenommen und empfehle, den Antibiotikaeinsatz bei Mensch und Tier auf das absolut Notwendige zu reduzieren. Informationen für Ärztinnen und Ärzte zu diesem Thema trügen dazu bei, wobei Weihrauch die Maßnahmen der Ärztekammer Nordrhein wie regelmäßige Fortbil-