

Siegen, 26. Februar 2019

## **Kinderklinik weist auf Bedeutung der gesunden Ernährung für kindliche Entwicklung hin**

### **Zum Welttag der gesunden Ernährung am 07. März weist die DRK-Kinderklinik Siegen auf die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für Kinder und Jugendliche hin**

Wer sich von Kindheit an gesund ernährt, der kann das Risiko für viele Krankheiten reduzieren. Im Erwachsenenalter dient die Ernährung dazu, den Energiebedarf zu decken und einen Beitrag zur Regeneration zu leisten. Im Gegensatz dazu hat der kindliche Organismus durch Reifung und Wachstum besondere Bedürfnisse, die sich in den verschiedenen Entwicklungsphasen drastisch ändern. Bei Kindern kann bspw. eine ungenügende Zufuhr nicht nur zu Mangelsymptomen führen, sondern zusätzlich die Organentwicklung und Organreifung stören. Ebenso sollte ein bewusster Umgang mit Zucker erfolgen. Vor allem bei verarbeitenden Lebensmitteln tappen Verbraucher, und damit auch viele Eltern, häufig in versteckte Zuckerfallen.

Dabei beginnt die Förderung der Gesundheit bereits vor der Geburt durch eine ausgewogene Ernährung der werdenden Mutter. In den ersten Lebensjahren bestimmen die Eltern das Lebensmittelangebot. Dabei sind sie Vorbilder in den ersten Ernährungserfahrungen, die dann als Vorlieben aus der Kindheit in das Erwachsenenalter mitgenommen werden. Der Stoffwechsel arbeitet bei Kindern auf Hochtouren, weshalb sie für die Bewegung und zum Wachsen mehr Energie benötigen. Die Energiebilanz muss jedoch immer ausgeglichen sein, damit es nicht zu einem Übergewicht kommt.

Auch in der DRK-Kinderklinik Siegen beobachtet man in den letzten Jahren eine ansteigende Zahl von Kindern mit Adipositas und weiteren somatischen Störungen wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2 oder Fettstoffwechselstörungen.

Doch was kann man konkret tun, um solche Problematiken bei Kindern und Jugendlichen zu vermeiden? „Nach einer Stillzeit von 4 Monaten soll bereits eine ausgewogene Zusatzbreikost angeboten werden. Im Weiteren wird

eine abwechslungsreiche Mischkost empfohlen, so dass, in richtigen Mengen konsumiert, alle Nahrungsmittel erlaubt sind. Hilfestellungen werden im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt gegeben. Hierbei wird Wert auf die Prävention von unerwünschten Entwicklungen gelegt, aber diese zugleich rechtzeitig erkannt und entsprechend therapeutisch begleitet“, erklärt der Chefarzt der Siegener Kinderklinik, Dr. Gebhard Buchal.

Zum Welttag der gesunden Ernährung am 07. März weist die DRK-Kinderklinik Siegen auf die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für Kinder und Jugendliche hin. Ziel des Tages der gesunden Ernährung ist, Menschen darüber aufzuklären, wie wichtig es ist, gesund zu essen und bewusst zu genießen. Initiator des Aktionstages ist der Verband für Ernährung und Diätetik (VFED).

Sollten sich Hinweise für konkrete Störungen ergeben, kann nach einer Überweisung eine ausführliche Diagnostik in der DRK-Kinderklinik Siegen erfolgen. Hier steht dem Team aus Kinderärzten, Diätassistentinnen, Diabetes-Beraterinnen und weiteren Fachkräften eine ganze Bandbreite an diagnostischen Mitteln zur Verfügung. Während somatische Krankheitsbilder zumeist stationär im Rahmen von Eltern-Kind-Schulungen angegangen werden, erfolgt bei psychosomatischen Krankheitsbildern eine Überweisung an die kinder- und jugendpsychiatrische Abteilung, deren Mitarbeiter im Rahmen von tagesklinischen oder stationären Settings auf entsprechende Ursachen einwirken.

Sina Holzhauer, Diätassistentin im Team der DRK-Kinderklinik, sieht in der gesellschaftlichen Entwicklung auch einen Grund für zunehmend schlechte Ess- und damit Ernährungsgewohnheiten: „Familien sollten sich wieder häufiger Zeit zum gemeinsamen Kochen und Essen nehmen. Damit kann man schon viel erreichen bei Kindern. Das Bewusstsein für wertige Nahrungsmitteln wird damit deutlich geschärft.“ „Wenn sich Familien an den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung orientieren, hat man einen guten Leitfaden für eine vollwertige, ausgewogene Ernährung, die auch Spätfolgen wie Diabetes Typ II oder andere Symptomaten in Folge von Übergewicht und fehlender Bewegung verhindert“, ergänzt Miriam Stumpf, Diabetesberaterin in der Abteilung Pädiatrie.

Fazit: Wer also einfach ein wenig Zeit in das gemeinsame Einkaufen, Kochen und Genießen investiert, tut sich und seiner Familie sicherlich auch langfristig etwas Gutes.

*Bild: Chefarzt Dr. Gebhard Buchal und Diätassistentin Sina Holzauer erläutern einer jungen Patientin die Ernährungspyramide*

10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung  
(<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>)

### **1. Lebensmittelvielfalt genießen**

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

### **2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“**

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

### **3. Vollkorn wählen**

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

### **4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

### **5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen**

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

### **6. Zucker und Salz einsparen**

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

### **7. Am besten Wasser trinken**

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

### **8. Schonend zubereiten**

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

### **9. Achtsam essen und genießen**

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.

### **10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

#### **Informationen zur DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH:**

- Die DRK-Kinderklinik Siegen gGmbH ist eine Einrichtung des Deutschen Roten Kreuzes.
- „Wir wollen die Lebensqualität für Kinder und Jugendliche verbessern und sie mit ihren Familien in medizinischer, sozialer und persönlicher Hinsicht optimal versorgen.“
- Wir sind eine hoch spezialisierte Fachklinik für Kinder- und Jugendmedizin, die **jährlich rund 6.200 Patienten stationär und über 56.000 Patienten ambulant** versorgt.
- 138 Betten im stationären Bereich sowie 14 Plätze in der Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.
- Etwa **750 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** - Ärzte, Pflegekräfte, Psychologen und Therapeuten sorgen für ihre bestmögliche medizinische, pflegerische und therapeutische Versorgung.
- **Interdisziplinarität** ist eine unserer Stärken. Denn unsere Kinderklinik ist mit ihrem umfangreichen Leistungsspektrum so breit aufgestellt, dass wir für nahezu jedes Krankheitsbild einen eigenen Spezialisten im Haus haben. Bei komplexen Erkrankungen können wir so jederzeit auch fachbereichsübergreifende Teams bilden, die unsere Patienten mit dem nötigen Know-how ganzheitlich betreuen. Für die optimale Versorgung einiger besonderer Krankheitsbilder, wie z.B. Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, gibt es an unserer Kinderklinik sogar ein fest eingerichtetes Kompetenzzentrum.
- Zum multiprofessionellen Team der DRK-Kinderklinik Siegen gehören Kinder- und Jugendärzte verschiedener Fachrichtungen, Kinderchirurgen und -anästhesisten, Kinder- und Jugendpsychiater, das Pflegepersonal, ein breites Spektrum an Therapie-

ten unterschiedlicher Fachrichtungen, Mitarbeiter des sozialen Dienstes, Seelsorger, Lehrer und Erzieher sowie unsere Klinikclowns.

**Die Lebensqualität für Kinder verbessern.**

**Das ist unser Auftrag.**