

## Kurzfassung

### Veränderte Esskultur: mögliche Auswirkungen und Konsequenzen für Kinder

Vermittlung von Esskultur und Food Literacy zur Prävention von Übergewicht

**Dr. Christine Brombach, Wädenswil**

**Essverhalten ist kulturell geprägt und Eltern geben Handlungskompetenzen, Vorstellungen und Werte rund um Ernährung an ihre Kinder weiter. Aber die Esskultur verändert sich. Mahlzeiten außer Haus nehmen zu, die praktische Ernährungsbildung ist nicht mehr so stark in der Familie verankert. Hinzu kommt, dass die Anforderungen an die Ernährungskennntnisse und -fertigkeiten steigen. Vor allem in Familien mit niedrigem Sozialstatus sind wenig Kompetenzen vorhanden.**

**Den Ernährungsalltag selbstbestimmt, verantwortungsbewusst und genussvoll zu gestalten (Food Literacy) ist eine Fähigkeit, die vor Übergewicht schützen kann. Wenn sie im Elternhaus nicht mehr ausreichend vermittelt werden kann, ist Ernährungsbildung in Kindergarten und Schule notwendig. Erste Projekte dazu gibt es.**

Die Zahl der übergewichtigen Kinder steigt. Auf der Suche nach den Ursachen machen Wissenschaftler neben zu wenig Bewegung und einem Ungleichgewicht in der Energiebilanz die vielfältigsten Gründe aus. So werden sozio-kulturelle Erklärungsansätze diskutiert, denn die Frage nach der Esskultur kann hilfreich bei der Beantwortung der Frage sein, wie sich Menschen in Bezug auf Essen und Trinken verhalten. Zwar sind wir Omnivoren, könnten also theoretisch alles biologisch Essbare nutzen, um unseren Hunger zu stillen, doch wir wählen aus der Vielfalt, was kulturell als essbar erachtet wird. Die Esskultur beeinflusst das eigene Ernährungsverhalten entscheidend.

#### Geschmacks-Lernort: Familie

Eltern und das weitere soziale Umfeld geben die kulturellen Regeln und das Wissen um Ernährung weiter. Am Fami-

lientisch lernen die Kleinen, was „richtig“ und „falsch“, „gesund“ oder „ungesund“ ist, was schmeckt und was nicht. Studien zeigen, dass Geschmackserfahrungen aus der Kindheit das Ernährungsverhalten bis ins hohe Alter prägen. Dieses Wissen ist wichtig, um den Ernährungsalltag selbstbestimmt und verantwortungsbewusst gestalten zu können.

#### Veränderte Bedingungen

Esskultur wandelt sich, Tendenzen zeichnen sich ab. Schon heute erhält rund ein Viertel der Kinder zu Hause kein warmes Mittagessen mehr. An den Aktivitäten rund um die Mahlzeiten sind Kinder heute auffallend seltener beteiligt als noch vor 10 Jahren und damit werden weniger Grundkenntnisse und Fertigkeiten zu Einkauf, Kochen etc. erlernt und geübt. Viele Mütter – die Hauptverantwortlichen für die Beköstigung sind immer noch die Frauen – scheinen zunehmend weniger Ernährungs- und Kochfertigkeiten zu besitzen, sie können also auch weniger weitergeben. Die Anforderungen an die Kompetenzen sind jedoch gestiegen, denn das große Lebensmittelangebot macht z.B. die richtige Auswahl schwerer. Vor allem in Familien mit geringerem Einkommen und geringerem Bildungsstand, aus denen viele übergewichtige Kinder kommen, sind weniger Kompetenzen vorhanden.

#### Gesellschaftspolitische Maßnahmen gefordert

Food Literacy muss deshalb zur gesellschaftlichen Aufgabe werden. Projekte des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucher sowie das Aktionsprogramm der „Plattform Ernährung und Bewegung“ (peb) arbeiten an Lösungswegen, dem zunehmenden Übergewicht zu begegnen. Ernährungsbildung langfristig zu verbessern, hat das Projekt „Food Literacy“ und die „Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen (REVIS)“ zum Ziel.

#### REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE

## Kurzfassung

### Sich wandelnde Lebens- und Esskultur: Ansätze in der Therapie von übergewichtigen Kindern

von PD Dr. Ulrike Korsten-Reck, Freiburg

**Familien mit übergewichtigen Kindern fehlt häufig eine gesundheitsfördernde Lebens- und Esskultur. Deshalb wird eine Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens hin zu einer gesundheitsfördernden Lebenskultur als Adipositas-Therapie der Wahl angesehen. Dabei sollten die Eltern einbezogen sein. Sie sind der „Schlüssel“ zur Bekämpfung der Adipositas-Epidemie. Die Arbeit mit den Eltern baut auf den vorhandenen Ressourcen auf, verbessert ihre Handlungskompetenzen und schärft ihr Bewusstsein für verschiedene Einflussfaktoren. Im Sinne der Prävention sollte diese Hilfe möglichst frühzeitig beginnen.**

Übergewicht und Adipositas haben viele Ursachen. Dazu gehört auch die Umwelt, die das Körpergewicht zu etwa 30 Prozent beeinflusst: eine Umgebung, in der Essen überall verfügbar ist, und ein Freizeitverhalten, das zunehmend bewegungsärmer wird.

#### Eltern sind Vorbilder

Das Ernährungs- und Bewegungsverhalten wird durch die Eltern und durch familiäre Gewohnheiten geprägt. Deshalb sind hinsichtlich der Energieaufnahme und der körperlichen Aktivität innerhalb einer Familie meist ähnliche Muster zu finden. So haben zum Beispiel sportliche Väter dreimal so aktive Kinder wie inaktive Väter.

In Familien mit übergewichtigen und adipösen Kindern fehlt häufig eine gesundheitsfördernde Esskultur: gemeinsame Mahlzeiten sind rar, selbst zubereitete Mahlzeiten gibt es aufgrund von Zeitmangel selten, gegessen wird öfter vor dem Fernseher, häufig unbewusst und hastig. In Rahmen einer therapeutischen Intervention muss deshalb nicht nur die Zusammensetzung der Ernährung, sondern auch das Essverhalten, die familiären Voraussetzungen und Interaktionen zwischen Eltern und Kindern analysiert werden.

#### FITOC hat den Lebensstil der Familie im Blick

Wer übergewichtigen Kindern helfen will, auf Dauer Gewicht zu verlieren, kommt an den Eltern nicht vorbei. Die besten Therapieergebnisse erzielen Programme, in denen Ernährungsschulung und körperliches Training kombiniert und die Eltern intensiv einbezogen werden. Das ist auch bei dem interdisziplinären Interventionsprogramm für adipöse Kinder FITOC (Freiburg Intervention Trial for Obese Children) der Fall.

Die gesamte Familie wird angeregt, die eigenen Lebensgewohnheiten zu überdenken und das Verhalten zu verändern. Im Rahmen der Ernährungsschulung werden die Fähigkeiten der Eltern gestärkt, Mütter und Väter trainieren zum Beispiel, wie sie Einkauf und Zubereitung trotz Zeitmangel besser organisieren können. Kindern und Eltern lernen getrennt voneinander einfache Speisenzubereitungen kennen, um dann zu Hause gemeinsam zu kochen. Ein weiteres Ziel des Programms ist es, die Alltagsaktivitäten zu steigern. Auch hier sind Eltern in ihrer Vorbildfunktion und in der Freizeitgestaltung gefordert.

#### Prävention und Therapie – möglichst früh und individuell

Die Möglichkeiten, wie Eltern ihre Kinder unterstützen können, sind jedoch unterschiedlich. Einkommen und Bildungsstand der Familie spielen nicht nur bei der Entstehung von Übergewicht, sondern auch in der Therapie eine Rolle. Vor allem Kinder aus Familien mit niedrigem Sozialstatus sind eine Risikogruppe, die besonderer Aufmerksamkeit bedarf. Therapieprogramme müssen den unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnissen, die Familien mitbringen, Rechnung tragen und auf den individuell vorhandenen Ressourcen aufbauen. Das gilt auch bei präventiven Maßnahmen. Hier ist es wichtig, das Bewusstsein für die Einflussfaktoren möglichst frühzeitig – am besten bereits in der Schwangerschaft – zu schärfen.

#### REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE