

Abends Essen?

Mitunter geistert die Meinung, dass es besonders ansetzt, wenn man später am Abend isst. Vor allem warmen Mahlzeiten werden diese Wirkungen nachgesagt. Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass es bei der Entstehung von Übergewicht auf die Gesamtenergiemenge ankommt, die am Tag aufgenommen wird und nicht auf den Zeitpunkt, wann gegessen wird. Im Übrigen kann eine leichte warme Mahlzeit mit in Gemüsebrühe gedünstetem Gemüse und Kartoffeln oder eine Gemüsesuppe durchaus weniger Fett und damit Energie liefern als belegte Brote mit Butter und Wurst oder Käse.

BMI

Es ist nicht wichtig, dass Kinder und Jugendliche mit ihren Größen- und Gewichtsmaßen genauen Tabellenangaben entsprechen. Wichtiger ist, dass sie das passende Gewicht zu ihrer Größe haben und sich beides gleichmäßig entwickelt. Daher empfiehlt sich, regelmäßig die Untersuchungen, ggf. beim Kinderarzt, durchzuführen. Die bei regelmäßigen Wiegen und Messen ermittelten Daten können in einer Kurve festgehalten werden.

Der BMI (Body-Mass-Index) ist eine anerkannte und gängige Größe, zur Einschätzung des Körpergewichts. Errechnet wird dieser anhand folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht [kg]}}{\text{Körpergröße [m]}^2}$$

Bei Erwachsenen liegt der wünschenswerte BMI wie folgt:

- 19 – 24 Jahre: BMI von 19 – 24
- 25 – 34 Jahre: BMI von 20 – 25
- 35 – 44 Jahre: BMI von 21 – 26
- 45 – 54 Jahre: BMI von 22 – 27
- 55 – 64 Jahre: BMI von 23 – 28

Bei Kindern und Jugendlichen muss zur richtigen Einschätzung des BMI neben der Relation Gewicht und Größe auch das Alter und das Geschlecht des Kindes berücksichtigt werden. Da bei Kindern deutliche alters- und geschlechtsspezifische physiologische Änderungen auftreten. Zur Einschätzung dienen die beiden Grafiken.

Essstörungen

Wichtige Kennzeichen von Essstörungen sind die Ablehnung des eigenen Körpers als zu dick, das ständige Nachdenken über das Essen und darüber, wie das Abnehmen am besten gelingt. Es besteht eine krankhafte, unrealistische Angst vor dem Dickwerden. Betroffene ziehen sich oft aus Freundschaften zurück, unternehmen nichts mehr mit Gleichaltrigen und widmen sich kaum noch ihren Interessen und Hobbys.

Essstörungen entwickeln sich am häufigsten während der Pubertät. Über 90 Prozent der Betroffenen sind Mädchen. Mag der Jugendliche bestimmte Lebensmittel nicht oder isst phasenweise einmal schlecht, dann ist dies noch keine Störung. Denn eine vorübergehende Absenkung der Energieaufnahme löst noch keinen Versorgungsmangel aus. Nahrungsergänzungsmittel sind auch in solchen Phasen überflüssig. Stattdessen sollte auf eine besonders ausgewogene Ernährung geachtet

werden. Auch wenn eine vorübergehende Belastung, z.B. Prüfungsstress, sich negativ auf das Essverhalten auswirkt, ist dies noch keine Essstörung.

Essstörungen sind Krankheiten und können nicht durch Vorschriften und Verbote behoben werden. Im Gegenteil, Druck von Seiten der Eltern führt in aller Regel zur Verschlimmerung. Statt dessen gilt es, die Störungen so früh wie möglich zu erkennen und eine geeignete Therapie zu suchen. Dazu bedarf es zuweilen der Hilfe von Ärzten und Psychologen. Es kann aber auch der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder über Beratungsstellen helfen.

Eine Garantie, wie eine Essstörung verhindert werden kann gibt es nicht. Wichtig ist, dass das Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen gerade auch beim Thema Essen mit der Unterstützung der Eltern gestärkt wird.

Nach dem Körpergewicht und dem konkreten Essverhalten werden zwei Formen von Essstörungen unterschieden.

Magersucht (Anorexie) ist durch Hungern bis hin zu lebensbedrohendem Untergewicht gekennzeichnet. Oft kommt es zusätzlich zu absichtlichem Erbrechen, übertriebener sportlicher Aktivität oder dem Einsatz von Appetitzüglern. In extremen Fällen werden dadurch auch innere Organe beschädigt. Die Ursachen der Magersucht sind noch immer nicht ausreichend erforscht. Verschiedene Risikofaktoren können zusammen treffen. So kann es sein, dass Mädchen mit der normalen Zunahme des Körperfetts während der Pubertät nicht zurecht kommen. Familiäre Probleme oder mangelnde Konfliktlösungsfähigkeiten können eine Rolle spielen. Ebenso haben die Ess-Erfahrungen der ersten Lebensjahre ihren Einfluss. Wer als Kind nicht nach seiner inneren Stimme essen durfte, nimmt sie eventuell später nicht mehr wahr und ist dadurch stärker gefährdet.

Ess-Brech-Sucht (Bulimie) ist ein Kreislauf aus strengen Diätversuchen, Essanfällen und Erbrechen. Das Körpergewicht von Ess-Brech-Süchtigen liegt meistens im Normalbereich und ist im Vergleich zur Magersucht nicht ganz so gefährlich. Es kommt aufgrund von strengen Diäten oder gar Fasten zu Heißhunger, welcher zu unkontrollierbaren Fressanfällen führt und der Angst vor dem dick werden, anschließendes Erbrechen nach sich zieht. Die Zähne werden zuerst angegriffen, so ist es nicht selten der Zahnarzt, der die Krankheit bemerkt. Diäten können die Ursache dieser Essstörung sein, denn oft treten die ersten Fressanfälle nach längerer Diät, also starker Einschränkung des Essens auf.

Körperwahrnehmung

Mit einer Diskrepanz zwischen Außenwahrnehmung und eigener Bewertung des Körpers schlagen sich viele Frauen herum. Ob als Erfindung der Gesellschaft, oder als Entwicklung kultureller Vorstellungen, ‚Frauen haben schön auszusehen‘. Oft gilt ein schlanker Körper auch als leistungsfähig und selbstkontrolliert. Weicht der eigene Körper von der Idealvorstellung ab, kann es schwer fallen ihn richtig zu akzeptieren. Dabei sind Ideale niemals ganz zu realisieren. Zudem entsprechen ‚vorgegebene‘ Schönheitsnormen oft nur absoluten Ausnahmen.

Gerade in der Pubertät, wenn sich der Körper verändert und verschiedene Probleme mit dem Körper zusammen kommen (z.B. Pickel, ungelenke Bewegungen, falsche Körperproportionen oder erster Liebeskummer), kann es schwer fallen, das Idealbild zu überwinden und auch sich selbst zu konzentrieren. Die ‚Versöhnung‘ mit dem eigenen Körper ist wichtig, damit keine dauernde Unzufriedenheit aufkommen kann.

Selbstbewusstsein

Eltern sind mit Lob und Ermutigung ganz wichtige Unterstützer, das Selbstwertgefühl der Kinder und Jugendlichen zu stärken. Wichtig ist es, Eigenschaften und Fähigkeiten und nicht das Aussehen in den Mittelpunkt zu stellen. Junge Menschen sollen lernen über ihre Wünsche und Gefühle zu sprechen. Das beigefügte Arbeitsblatt ‚das macht mich aus!‘ kann dabei helfen.

Übergewicht

Übergewicht ist immer das Resultat mehrerer Faktoren:

- zu geringe körperliche Aktivität,
- reichhaltiges Nahrungsmittelangebot,
- Verlust des Sättigungsmechanismus,
- familiäre und persönliche Ernährungsgewohnheiten,
- Erziehung,
- Stressessen,
- nicht ausreichendes (oder falsches) Ernährungswissen,
- körperliche und genetische Voraussetzungen,
- häufige, vor allem strenge Diäten können Übergewicht sogar ‚fördern‘.

Die eingeschränkte Energiezufuhr während der Diät signalisiert dem Körper eine Notsituation. Der Stoffwechsel läuft auf Sparflamme, um damit klarzukommen. Je niedriger die Kalorienzufuhr ist, desto wirkungsvoller ist dieser Sparmechanismus. Der Körper schraubt seinen Grundumsatz, also seinen Energieverbrauch herunter, verwertet die Nahrungsmittel besonders gründlich und legt neue Fettdepots (für ‚schlechte Zeiten‘) an. Nach der Diät schlägt dieser Effekt dann voll zu. Der Grundumsatz kann trotz erhöhter Energieaufnahme auf Sparflamme bleiben. Verstärkt wird der Effekt auch durch Heißhungerattacken nach besonders strengen Diäten. Vermeiden lässt sich der Jojo-Effekt durch langsames, gesundes Abnehmen. Eine Gewichtsabnahme von höchstens einem Pfund pro Woche ist der beste Garant für dauerhaften Erfolg.

Untergewicht

Im Idealfall ist die Energiezufuhr und der Energieverbrauch etwa gleich groß.

Essen wir täglich über einen längeren Zeitraum weniger als wir brauchen, nehmen wir ab. Wenn wir mehr essen als wir brauchen, nehmen wir zu. Der Energiebedarf und -verbrauch des Menschen und der Energiegehalt der Nahrungsmittel wird in Kilokalorien (kcal) gemessen. Dieser Begriff hat sich gegenüber der Bezeichnung Kilojoule (kJ) durchgesetzt. Es gilt folgender Umrechnungsfaktor: 1 kcal = 4,2 kJ.

Wiegt ein Kind bzw. Jugendlicher wesentlich weniger oder hat innerhalb kurzer Zeit stark an Gewicht verloren, sollte ein Arzt die möglichen Ursachen klären. Gelegentlicher Appetitmangel kann aber auch aus folgenden Gründen auftreten:

- Hektik bei den Mahlzeiten,
- zu viel Nascherei zwischen den Mahlzeiten,
- fehlende Gesellschaft am Tisch,
- unregelmäßige Essenszeiten, fehlende Routine,
- Konflikte mit den Eltern,
- zu wenig Mitbestimmung bei der Speisenauswahl und/oder der Mahlzeitenzubereitung,

- Ermüdung,
- wenig appetitlich angerichtetes Essen, fehlende Tischdekoration.

Anregungen für den Unterricht

- BMI ausrechnen lassen und anhand der Grafiken einschätzen.
- Arbeitsblatt ‚Das macht mich aus!‘ ausfüllen und ggf. im Unterricht besprechen.
- Häufig verzehrte Lebensmittel einschätzen lernen, auf Packungen nachsehen (eine Liste erstellen, die Lehrer als Schätz-Ausfüllbogen im Unterricht einsetzen können)
- Aus dem Wissen vom Print- und Onlinematerial im Unterricht eine Ernährungspyramide erstellen lassen bzw. gemeinsam erstellen. (Tipp: Abschnitt ‚Besonderheiten Jugendlicher Ernährung im Printmaterial.)