

## LOGI am Familientisch?

Marianne Botta Diener, dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, Kinder Essen, Riggisberg

Die Forschung hat inzwischen eindeutig belegt: Das Fundament für ein gesundes Leben und insbesondere für eine gesunde Ernährung wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. Ernährung wird ungleich stärker vorgelebt als anerzogen. Was die Kinder daheim am Familientisch sehen, beeinflusst sie lebenslang. So zeigen etwa Studien, dass Kinder diejenigen Lebensmittel als normal und essbar erachten, welche ihnen häufig vorgesetzt werden. Es wäre ganz einfach: Eltern, die sich zusammen mit den Kindern an den Tisch setzen, mit ihnen essen und ihnen ein gesundes Essverhalten vorleben, werden vom Nachwuchs kopiert. Doch in der Praxis hapert es damit gewaltig.

Fakt ist: es ist den Eltern viel zu wenig bewusst, dass Übergewicht für ihre Kinder gefährlich ist. Wenn wir etwas gegen unsere Übergewichtsepidemie machen wollen, müssen wir am Anfang der Entwicklung bereits angreifen – zunächst bei der schwangeren Mutter und dann bei den Eltern und beim Kind.

Die LOGI-Ernährung ist für alle gesund, egal ob dicker oder schlanker. Negative Folgen sind nicht zu befürchten. Für den marathonlaufenden Papa oder den extrem schnell wachsenden Teenager kann immer noch ein Brotkörbchen zum Essen hinzu gestellt werden, damit kein Defizit an Kalorien auftritt.

### Eltern übergewichtig, Kinder nicht?

Auch schlanken Kindern schadet eine Ernährung mit mehr Gemüse und Salat, hochwertigen Ölen und genügend Proteinen keineswegs. Zumal Kohlenhydrate nicht essentiell, also nicht lebensnotwendig, sondern lediglich Kalorienlieferanten sind. Da solche Kinder sowieso ein höheres Risiko haben, dereinst wie ihre Eltern übergewichtig zu werden, tun sie gut daran, schon früh mit den Richtlinien einer gesunden, ausgewogenen Ernährung bekannt gemacht zu werden. Kein Kind ist über das Wort «gesund» zu gesunder Ernährung zu motivieren. Essen muss gut schmecken und ein Genuss sein. Dies wiederum können die Eltern ihren Kindern vorleben und vorzeigen. Das sollte eh nicht schwierig sein, denn LOGI schmeckt vorzüglich! Das wissen schon kleine Kinder: wenn sie den Käse oder Schinken vom Brot essen und das Brot stehen lassen, essen sie automatisch LOGI.

### Kinder übergewichtig, Eltern schlank?

Einverstanden, die Eltern müssten ihr Essverhalten nicht umstellen. Oder doch? Schliesslich könnten sie schlank sein und dennoch keine optimalen Blutfettwerte aufweisen. Ihre Körperzellen könnten trotzdem nicht optimal aufs Insulin ansprechen. Bewegen sie sich genug? Oder essen sie einfach anders als Ihre Kinder, gesünder, weniger? Wahrscheinlich machen sie ja einiges richtig, richtiger jedenfalls als ihre Kinder. Deshalb sollten sie ihren Kindern vorleben, wie man langsamer isst, wie gut Salat und Gemüse schmecken können und wie wohl man sich fühlt, wenn man genau dann mit Essen aufhört, wenn man satt ist. LOGI ist für Eltern ideal, nicht nur für ihre Kinder, sogar wenn Sie schlank sind und es auch bleiben wollen. Eltern sollten aber auch



bedenken, dass ihre Kinder nicht nur eine andere Ernährung brauchen, sondern auch mehr Bewegung, genügend Schlaf und Sonnenlicht. Übergewicht muss immer ganzheitlich betrachtet und angegangen werden.

## Praktische Umsetzung

Es ist nicht nötig, den Kindern gross zu erklären, dass sie jetzt weniger Kohlenhydrate essen dürfen. Die Familie sollte langsam, aber kontinuierlich die Ernährung umstellen. LOGI bedeutet nicht, dass es nie mehr Pizza, Pasta oder Pommes gibt. Wenn die Familie insgesamt weniger Kohlenhydrate konsumiert, kann eine Mahlzeit pro Woche zur Ausnahme erklärt werden. Schliesslich reizen Verbote erst recht dazu, überschritten zu werden. Übrigens: da kein gesundes Kind freiwillig verhungert, müssen sich Eltern keine Sorgen machen, wenn mal von einem LOGI-Gericht viel stehen bleibt. Zu Essen gibt es trotzdem erst wieder einige Stunden später. Wer keinen Hunger haben möchte, lernt so relativ rasch, dass man dann essen sollte, wenn es etwas zu Essen gibt.

Ein paar Ideen:

- Ein Teil des Mehls in Gebäck kann durch Nüsse oder Nussmehle ersetzt werden
- Gesüsst wird mit Stevia oder Birkenzucker oder mit der natürlichen Süsse von Früchten
- Genügend Proteine zu Nahrungsfasern aus Salat und Gemüse wirken sättigend, ebenso genügend Flüssigkeit. Menüs entsprechend planen! Z.B. Gemüsecremesuppe, Salat, mit Käse-Rahm-Quarksauce überbackener Blumenkohl oder halbierte, mit Kräutermousse überbackene Tomaten mit Cipollata-Würstchen oder mit Hackfleisch gefüllte Zucchini oder indische Kichererbsencrepes mit Gemüse-Tofucurry oder Kalbspiccata mit Gemüse, danach Mandelstifte-Zartbitterschokolade-Häufchen oder Himbeerquark-creme als Dessert
- Zum Znüni gibt es Nüsse, ein hartgekochtes Ei, Hobelkäseröllchen, Gemüsestückchen, Quark mit Beeren und Vanille
- Statt Stärkebeilage und ein Gemüse gibt es zwei oder drei verschiedene Gemüse

**Fazit:** Werden Kinder LOGI ernährt, kann eine Schwierigkeit darin bestehen, dass sie sich oft erst an den Geschmack von Gemüse, Salat und Fisch gewöhnen müssen. Dies braucht Zeit und Geduld. Ausser Haus kann es schwieriger werden, da viele Kinderlebensmittel und Kindermenükarten in Restaurants nicht auf LOGI basieren. Ein Lösungsansatz besteht darin, solche Ausnahme-Lebensmittel wie Pommes, Burger, Glace vom Stand etc. konsequent mit genügend Bewegung zu kompensieren oder bewusst als Ausnahmen einmal pro Woche zu erlauben.

## Kontakt:

Marianne Botta Diener  
Grabenstrasse 6  
3132 Riggisberg  
kontakt@marianne-botta.ch  
www.kinder.essen.ch



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

