
Titel: Lecker und Gesund: Kinder kochen gegen Übergewicht

Text-/Moderationsvorschlag:

Über 15 Prozent der Kinder in Deutschland sind mehrgewichtig. Ursachen gibt es viele: Wenig Bewegung, viel Bildschirmzeit und ungesunde Ernährung. Die DIAKO in Bremen hilft beim Abnehmen. Beim Programm "Starke Kinder - starker Bremer Westen" bekommen die Kinder ein Jahr lang Hilfe beim Abnehmen.

Filmlänge: 2:01 Minuten Autor: Aaron Kniese

Kamera & Technik: Aaron Kniese

Musiklizenz: Notize - Soothe My Mind [artlist.io]

Region: Bremen

O-Töne:

Angelika Junge, Gesundheitswissenschaftlerin und Programm-Koordinatorin bei der DIAKO Bremen

Daniel (Junge mit Kappe), Teilnehmer des Programms, kocht gerne

Theresa (Mutter) und Simon (Sohn), haben sich nach Corona bei dem Programm angemeldet

Klammermaterial:

Startbild: Dieter Sell (epd)

Infos:

Raus aus dem Teufelskreis

Zusammen kochen und genießen: Projekte helfen Kindern mit Übergewicht

Von Dieter Sell

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit krankhaftem Übergewicht steigt seit einigen Jahren deutlich. Therapien wirken nicht von heute auf morgen, sondern setzen auf langfristig veränderte Lebensgewohnheiten. Beispielsweise beim Kochen.

Bremen (epd). In der Küche duftet es nach Curry und Kurkuma, Aromen von Knoblauch und Zwiebeln drängeln sich dazwischen. An den Tischen wird geschält, gehackt und gerührt. Anastasia macht sich über die Zutaten für einen frischen Salat her und zerteilt Romana-Blätter, Rucola, Paprika, Gurke und Cherrytomaten in mundgerechte Stücke. Das 13-jährige Mädchen beteiligt sich am Diakoniekrankenhaus im Bremer Westen an einem einjährigen Programm unter dem Titel „Starke Kinder“ für Heranwachsende mit Übergewicht. Heute wird gekocht.

Der Nachmittag in einer Gruppe von Kindern, Jugendlichen und Eltern zählt zu den Höhepunkten des Projektes. Dazu gehören auch eine ausführliche Ernährungsberatung, Hip-Hop und psychosoziale Begleitung. Beim Kochen machen alle alles, die Gemeinschaft ist Teil des Konzepts: schnippeln oder köcheln, Tische decken und zum Schluss abräumen und abwaschen.

Nach dem Salat als Vorspeise steht eine sommerliche Minestrone auf dem Menüplan, wahlweise ein Linsen-Curry mit Süßkartoffeln. Auf dem Buffet dampfen außerdem Ofenkartoffeln mit Zaziki, daneben stehen Gemüsestreifen mit Dip und als Dessert ein bunter Obstsalat und ein Himbeersorbet mit Agavendicksaft statt Zucker. „Den Agavendicksaft kannte ich noch gar nicht“, sagt Anastasia und freut sich über die kalorienärmere Alternative, die in geringen Mengen zum Süßen reicht.

„Die Kinder lernen hier mit viel Spaß, wie man gesund kocht“, erklärt Projektleiterin Angelika Junge. Sie erkunden die Zutaten, bekommen Übung im richtigen Umgang mit scharfen Messern und heißen Kochplatten. Obendrauf gibt es bei Bedarf Tipps zum Abschmecken. Wer an seiner Kochstation fertig ist, beginnt schon mal mit dem Abwasch oder schreibt Schilder für das Buffet, damit alle wissen, was es gibt.

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen mit krankhaftem Übergewicht steigt neueren Untersuchungen zufolge bundesweit seit Jahren deutlich. „Corona hat das noch beschleunigt“, sagt

Gesundheitswissenschaftlerin Junge. Die Pandemie sei ein Einfallstor für Ersatzhandlungen wie Essen gewesen, um Frust, Stress und Einsamkeitsgefühle zu kompensieren. So wuchs die Zahl der von extremem Übergewicht (Adipositas) betroffenen 6- bis 18-jährigen zwischen 2011 und 2021 nach Daten der Kaufmännischen Krankenkasse Hannover um 33,5 Prozent. Bei der Teilgruppe der 15- bis 18-jährigen erhöhte sie sich sogar um 42,5 Prozent.

Studien des Robert Koch-Institutes in Berlin zeigen: Die Zahlen für Übergewicht und Adipositas sind bei

sozial benachteiligten Kindern noch deutlich höher. Ist das Übergewicht schon in jungen Jahren extrem, drohen gesundheitliche Folgen wie Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder auch Gelenkverschleiß und eine geringere Lebenserwartung. „Im Kindesalter werden die Grundsteine für eine gute Gesundheit im Erwachsenenalter gelegt“, betont Junge.

Ähnliche Angebote wie im Bremer Diakoniekrankenhaus gibt es auch anderswo. „Durch Dick und Dünn“ heißt beispielsweise das ambulante Schulungsprogramm an der Universitäts-Kinderklinik in Bonn. „Wichtig ist der eigene Antrieb, der Wunsch, etwas zu verändern“, bekräftigt Junge. Der ist bei Anastasia groß, auch weil sie aufgrund ihres Gewichtes in ihrer alten Schule gemobbt worden ist. Das ist jetzt nach einem Schulwechsel vorbei.

„Das sind Erfahrungen, die fast alle betroffenen Kinder und Jugendliche machen“, berichtet Projektleiterin Junge und betont: „Die Kinder haben eine Chance verdient.“ Viele Adipositas-Betroffene steckten in einem Teufelskreis aus geringem Selbstwertgefühl, Frust- und Trostessen, Unbeweglichkeit, Rückzug, Schuld- und Schamgefühlen. Aus diesen Mustern auszubrechen, sei schwer. Deshalb sei auch die psychologische Beratung wichtig. „Es ist toll, wie sich einige Kinder und Jugendliche in der Zwischenzeit entwickeln und deutlich selbstbewusster werden.“

Klar ist aber auch: Wunder gibt es nicht, Abnehmen ist mehr Marathon als Sprint. Schließlich kommt es darauf an, langfristig Lebensgewohnheiten zu verändern. Um nachhaltig erfolgreich zu sein, werden deshalb auch die Eltern geschult. „Ihre Rolle ist nicht zu unterschätzen“, sagt Junge. „Die eigentliche Arbeit läuft ja zu Hause. Da geht es täglich um gesunde Ernährung, um Bewegung, auch darum, Grenzen zu setzen. Und bei allem ist es wichtig, das Selbstwertgefühl der Kinder und Jugendlichen zu stärken.“

Da hat sich bei Anastasia schon viel getan. Nach einigen Monaten mit den „starken Kindern“ lautet ihr Leitspruch: „Glaub an dich selbst und verfolge deine Träume.“

epd Inb sel ucm

Ernährungspyramide

Bremen (epd). Das Modell der Ernährungspyramide gibt auf einen Blick und wissenschaftlich fundiert Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung. In Form einer Pyramide macht es klar, was bei der täglichen Wahl der Lebensmittel wichtig ist und was eher zurückhaltend gegessen und getrunken werden sollte. Die einzelnen Ebenen sind bei dem Modell des Bundeszentrums für Ernährung symbolisch in den Ampelfarben grün, gelb und rot hinterlegt.

Grün nimmt den Großteil der Pyramide ein und steht so auch für die Basis der Ernährung. Hier geht es um Lebensmittelgruppen, die täglich reichlich genossen werden sollten. Dazu zählen Getränke (idealer Durstlöscher: Leitungswasser sowie ungesüßte Früchte- oder Kräutertees) und pflanzliche Lebensmittel

wie Obst, Gemüse und Getreide und Getreideprodukte zum Sattessen.

Gelb steht für tierische Lebensmittel, die ergänzend und in Maßen gegessen werden können; Fleisch, Eier, Käse, Milchprodukte. Die rote Spitze der Pyramide enthält Fette und Öle sowie ganz oben Süßigkeiten und salzige Snacks für den sparsamen Genuss mit Bedacht.

Empfohlen werden beispielsweise zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse am Tag. Dabei verweist das Modell auf das Handmaß: Eine Portion sollte in eine Hand passen - wie ein Apfel - oder in beide Hände, die zur Schale geformt sind, beispielsweise für eine Menge Beeren.

Der Film ist produziert von ekn (Evangelischer Kirchenfunk Niedersachsen-Bremen GmbH). Der Evangelische Kirchenfunk Niedersachsen-Bremen hat den Auftrag, Öffentlichkeit für kirchen- relevante Themen herzustellen. Die evangelische Kirche hat dabei keinen Einfluss auf die Produktion. Unsere Redaktion aus unabhängigen Journalisten entscheidet selbständig, welche Themen aufgegriffen werden und in welcher Form sie umgesetzt werden.

Kontakt:

Lukas Schienke

Evangelischer Kirchenfunk Niedersachsen-Bremen GmbH (ekn)

Knochenhauerstr. 42 | 30159 Hannover | Telefon: 0511 36069921

schienke@ekn.de

**+++ Das Material ist frei zur redaktionellen Verwendung, kann
bearbeitet und verändert werden. Die Nutzung ist kostenlos +++**