

# Kind, iss was ... dir schmeckt!

Die wissen-  
schaftliche  
Abrechnung  
mit den Märchen  
zu „gesunder“  
Kinderernährung

... damit auch Ihr  
Kind natürlich  
gesund is(s)t!

UWE KNOP

PLASSEN  
VERLAG

UWE KNOP

# Kind, iss was ... dir schmeckt!

Die wissenschaftliche Abrechnung  
mit den Märchen zu  
„gesunder“ Kinderernährung

PLASSEN  
VERLAG

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Covergestaltung und Herstellung: Johanna Wack  
Gestaltung und Satz: Sabrina Slopek  
Umschlagfotos: Shutterstock  
Lektorat: Monika Gehle, Hildegard Brendel  
Druck: GGP Media GmbH, Pösneck

ISBN 978-3-86470-505-2

**Haftungsausschluss:**

Autor und Verlag haften nicht für Schäden, Verletzungen oder rechtliche Folgen, die durch die Anwendung der Anleitungen in diesem Buch entstehen.

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

**BÖRSEN  MEDIEN**  
AKTIENGESELLSCHAFT

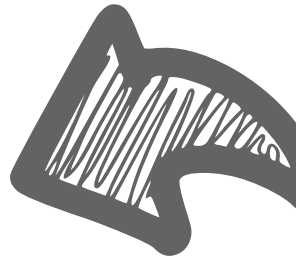
Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.plassen.de](http://www.plassen.de)  
[www.facebook.com/plassenverlag](http://www.facebook.com/plassenverlag)

**„Bei der Vielzahl von Ernährungsratgebern,  
Diätvorschlägen und dem weitverbreiteten Wissen  
über die Grundlagen der Ernährung ist es besonders  
schwer, sich nicht verrückt zu machen.“**

Dr. Ulrich Fegeler, Kinderarzt und Pressesprecher des Berufsverbandes  
der Kinder- und Jugendärzte, sieht obiges „Luxusproblem“  
für Eltern in der heutigen Zeit. (*Die Welt*, 18.08.2015)

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ABER ICH HABE DOCH KÜRZLICH<br/>ERST GELESEN, DASS ...</b>              | <b>7</b>  |
| <b>GLASKUGEL ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN</b>                                  | <b>13</b> |
| <b>KINDERERNÄHRUNG – SPAGAT ZWISCHEN WAHN,<br/>WUNSCH UND WIRKLICHKEIT</b> | <b>31</b> |
| <b>KEINE DÜNNMACHER, KOMISCHE DICKMACHER</b>                               | <b>53</b> |
| <b>FALSCHES VERSPRECHEN UND<br/>ECHTE ESSSTÖRUNGEN</b>                     | <b>67</b> |
| <b>ELTERLICHE VERANTWORTUNG MIT DEN „4 V“</b>                              | <b>91</b> |
| <b>HIPSTERHINWEIS: VEGANE KINDERERNÄHRUNG<br/>IST „KÖRPERVERLETZUNG“</b>   | <b>99</b> |

# Inhalt



|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| KINDERPILLEN? BESSER NICHT! . . . . .                              | 107 |
| ELF ESSENZEN EHRLICHER ERNÄHRUNG<br>VON KINDERN . . . . .          | 111 |
| DREI KINDER, DREI SICHTWEISEN,<br>DREI MEINUNGEN . . . . .         | 121 |
| EINS NOCH ... SCHWANGERE, BABYS UND<br>POSTPARTALE KILOS . . . . . | 129 |
| <br>                                                               |     |
| ZUM AUTOR . . . . .                                                | 137 |
| BÜCHER . . . . .                                                   | 141 |
| QUELLEN . . . . .                                                  | 145 |



# 1. KAPITEL



Aber ich habe  
doch kürzlich erst  
gelesen, dass ...





**W**enn Sie dieses Buch in Händen halten, dann liegt die Vermutung nahe, dass Sie (endlich) Klarheit wollen – Klarheit darüber, was denn nun wirklich gesundes Essen für Kinder ist. Denn das Durcheinander im Vielstimmenchor der Ernährungsapostel ist groß, genauso wie die daraus resultierende Unsicherheit. Jeder weiß was, jeder erzählt etwas anderes, überall werden diverse, teils diametrale Tipps von „Ernährungsexperten“ kolportiert, gepostet und verbreitet – bis so mancher Mama das Hirn raucht ... Sicher kennen auch Sie die verwirrenden Gespräche im Bekanntenkreis, wenn mal wieder jemand zum Besten gibt: „Aber ich habe doch erst kürzlich gelesen, dass gesunde Kinderernährung unbedingt ... blablabla.“ Oder kennen Sie die Briefe aus Kitas und Schulen, in denen die selbst ernannte Ernährungsstasi nach erfolgtem Brotboxencheck unmissverständlich die Eltern des betreffenden „Esstäters“ auffordert: „Das Pausenbrot ist ungesund, das geht so nicht! Geben Sie Ihrem Kind künftig nur noch gesunde Stullen mit in die Schule, sonst müssen wir Konsequenzen ziehen ...“. Das ist Ernährungsstalinismus in Reinform!

Nun gut, Mütter und Väter wollen nur das Beste für ihren Nachwuchs. Das ist klar. Und dazu gehört natürlich auch, die eigenen Kinder gesund zu ernähren. Früher war das kein Problem. Heute jedoch ist „gesunde“ Ernährung für Kinder zu einem hochsensiblen Thema in der Öffentlichkeit geworden – und so will sich natürlich auch keine Mutter vorwerfen

## KIND, ISS WAS ... DIR SCHMECKT !

lassen, sie versorge das eigene Fleisch und Blut nicht anständig! Auf dementsprechend fruchtbaren Boden fallen die zahlreichen omnipräsenten Empfehlungen, wie Kinder heutzutage gesund ernährt werden sollen. Doch wie agieren Mütter und Väter, Omas und Opas im Minenfeld zwischen gesamtgesellschaftlich geforderter gesunder Ernährung und (groß-)elterlichem Intuitivbedürfnis, den Sprösslingen genau das vorzusetzen, was ihnen richtig lecker schmeckt, was ihnen Freude am und Lust aufs Essen bereitet?

Nichts leichter als das. Zu kaum einem Thema findet man mehr Ratschläge(r) und Ratgeber als zur Frage: Wie ernähre ich meine Kinder heutzutage gesund? Doch was versteht man überhaupt unter „gesunder Ernährung“ für Kinder? Was weiß die Wissenschaft, was kann Ernährungsforschung eigentlich liefern? Welche Erkenntnisse sind gesichert? Wonach sollten sich Eltern richten? Was wollen die Kinder und warum? Nach Lektüre dieses Buches kennen Sie die wesentlichen Antworten.

Denn *„Kind, iss was ... dir schmeckt !“* ist der erste Ratgeber, der Klartext redet und Tacheles schreibt – völlig frei von Ideologien, Lobbyismus oder Machterhaltungsansprüchen nach der „Deutungshoheit gesunder Ernährung“. Es geht hier rein um die objektive und unabhängige Analyse der aktuellen wissenschaftlichen Datenlage und der daraus möglichen Schlussfolgerungen – allein im Sinne des Kindes und der Eltern. Und sonst niemandem. Denn letztlich interessiert nur die Gretchenfrage: Was muss mein Kind essen, damit es ihm gut geht, es ordentlich wächst, gesund bleibt und vor allem sich richtig wohlfühlt beim Essen?

Sie werden es bald wissen.

Im Einführungskapitel zeige ich Ihnen zunächst sowohl die grundsätzliche Systematik und Struktur als auch die begrenzten Möglichkeiten und zahlreichen Limitierungen moderner Ökotrophologie beziehungsweise Ernährungswissenschaft(en) auf. Mit diesem Basiswissen sind Sie bestens für die darauffolgenden Kapitel gerüstet, die Ihnen explizit den Forschungsstand zu gesunder Kinderernährung, zum Erfolg und Misserfolg juveniler Gewichtsreduktions-Kampagnen und zu Essstörungen

## KAPITEL 1: ABER ICH HABE DOCH KÜRZLICH ERST GELESEN, DASS ...

nahebringen. „Garniert“ wird der gesamte Aufklärungstext mit zahlreichen aktuellen Studienergebnissen, von denen so manche für Sie beim erstmaligen Lesen sicher unglaublich klingen, es aber garantiert nicht sind.

Nach Lektüre dieses „schonungslosen Aufklärungsbuchs ohne Scheuklappen“ sind Sie in der Lage, sich auf Basis Ihres neuen Wissens Ihr ganz persönliches, kritisches Urteil zu bilden: Glauben Sie weiterhin an Stories, Regeln und Empfehlungen zu gesunder Kinderernährung? Oder vertrauen Sie sowohl auf die intuitiven Signale und Wünsche Ihres Kindes als auch auf Ihren gesunden Menschenverstand als Mensch und Mutter oder Vater? Denn genau das ist es, was ich mit diesem Buch erreichen will: Ich möchte einen Appell an eben diesen Ihren gesunden Menschenverstand richten, einen Appell an Sie, ihn immer einzuschalten, immer kritisch, dabei aber konstruktiv zu bleiben, wenn es um eine der wichtigsten und verantwortungsvollsten Aufgaben von Eltern geht: sich um das leibliche Wohl ihres eigenen Nachwuchses zu kümmern.

In diesem Sinne wünscht Ihnen eine schöne und erkenntnisreiche Zeit beim Lesen

*Dipl.oec.troph. Uwe Knop*