

Ernährungsforscher **Uwe Knop** wettert gegen Essvorschriften

«Kinder brauchen kein Gemüse!»

1500 Studien über Ernährung hat Uwe Knop analysiert. Sein Fazit: Essensregeln für Kinder sind pure Ideologie und taugen nichts.

Interview: Christiane Binder

In seinem neuen Buch rät Ernährungswissenschaftler Uwe Knop: «Kind, iss was dir schmeckt!» Warum das besser sein soll als Ernährungsvorschriften, erklärt er im BLICK-Interview.

BLICK Was mache ich, wenn mein Kind nur Würstchen und Spaghetti essen will?

Uwe Knop: Nichts. So lange es dem Kind gut geht, lassen Sie es. Aber dann wird es doch falsch ernährt?

Es gibt in der Wissenschaft keinen Fall, wo Kinder mangelhaft ernährt waren, weil sie eine Weile lang immer dasselbe assen. Manche Kinder haben wochenlange Phasen, in denen sie nur etwas Bestimmtes essen. Ihr Körper weiss intuitiv: Das ist gute Energie! Bleiben Sie darum locker. Holen Sie sich keinen unnötigen Stress ins Haus.

Und wenn das Kind zu dick ist?

Ich zitiere Ihnen das Ergebnis zweier unabhängiger, ganz aktueller Studien aus den USA und Wales: Die Forscher untersuchten den Konsum von gezuckerten

Ständig Spaghetti? Kinder haben oft Phasen, in denen sie immer wieder dasselbe essen wollen.



Foto: Getty Images

Softdrinks, Süssigkeiten, Fast Food sowie von Obst und Gemüse. In beiden Studien konnte kein signifikanter Zusammenhang

zwischen kindlicher Fettleibigkeit und Ernährung gefunden werden. Die Studien zeigen, dass die von Ernährungsideologen propagierte Angstformel «Cola, Süssigkeiten und Fast Food machen Kinder dick» aus wissenschaftlicher Sicht nicht haltbar ist. Zudem: In anderen Studien, hatten ausgerechnet die Kinder, welche die meisten Süssigkeiten assen, den niedrigsten Body Mass Index (BMI).

Aber es heisst doch immer, bei uns wachse eine Generation dicker Kinder heran?

Auch dazu gibt es Studien: 70 bis 80 Prozent der Kinder sind normal schlank, zehn Prozent zu dünn und nur vier bis acht Prozent fettleibig.

Und warum wird dann so etwas behauptet?

Damit Politiker und Funktionä-

Lernen Sie die Gefühle Ihres Kindes kennen

Wann hat es Hunger, wann ist es satt, wie gut fühlt es sich nach dem Essen? Je besser Sie Ihr Kind kennen, desto besser verstehen Sie sein Essverhalten – und desto besser können Sie es mit dem versorgen, was es wirklich braucht.

Nichts verbieten, alles anbieten

Schöpfen Sie aus dem Vollen und bieten Sie Ihrem Kind alles an: Gemüse, Fleisch, Fisch, Brot, Eier, Kartoffeln, Nudeln genauso wie Obst, Süssigkeiten und Exotisches oder vermeintlich Ungesundes. Je mehr Vielfalt, je mehr es probieren kann, desto besser lernt es, was ihm guttut und was nicht.

re sich im Lichte entsprechender Kampagnen in der Öffentlichkeit sonnen können: Schaut her, wir kümmern uns um die dicken Kinder, sodass sie wieder schön schlank werden. Purer Populismus, nicht mehr.

Auch wenn es wenige sind – warum sind diese Kinder so dick?

Das weiss niemand. Aber was man weiss: Man findet sie vor allem in sozial schwachen Schichten mit Migrationshintergrund. Aber weil es politisch nicht korrekt wäre, bei ihnen ganz gezielt mit Kampagnen anzusetzen, macht man Kampagnen für alle. Auch der BMI der Mutter spielt übrigens eine Rolle.

Und wenn mein Kind zu dick ist?

Das muss sich ein Ernährungswissenschaftler im Einzelfall anschauen. Die Frage lautet: Warum sieht das Kind so aus? Trös-

tet es sich mit Essen, weil es vielleicht in der Schule gemobbt wird? Ist die Mutter schlank oder dick? Ist es ein Kaiserschnittkind, das nicht gestillt wurde? Leidet das Kind vielleicht unter einer Stoffwechsellstörung? Nimmt es Medikamente? Jedenfalls sagen Ernährungsstudien über die Gründe fürs Dicksein von Kindern überhaupt nichts aus. Sie liefern nur vage Korrelationen für wilde Spekulationen.

Reicht es nicht, einfach die Schokolade zu verbieten?

Völlig falsch. Diäten sind die Einstiegsdroge in Essstörungen. Reglementieren erzeugt nur ein noch grösseres Bedürfnis danach, verbotene Dinge zu essen.

Aber Kinder brauchen schon regelmässige Gemüse?

Geben Sie dem Kind das, was es gerne isst

Wenn es Peperoni und Rüebl in der Znüni-Box verschmägt, dann raus damit. Ist es lieber Salami-Brötchen mit Gurke? Dann rein damit. Wichtig ist, dass ihrem Kind sein Essen schmeckt, denn nur dann isst es sich satt – und nur so bekommt es genug Energie für den Tag



Kein Angst vor Hamburgern: Uwe Knop rät zu mehr Lockerheit.

Ess-Profi und Buchautor

Uwe Knop (45) bricht mit den gängigen Klischees von gesunden und ungesunden Lebensmitteln. Er hat an der Universität in Gießen (D) Ernährungswissenschaft studiert und war lange in der Medizin-PR tätig. 2010 fing er an, populäre Sachbücher über Ernährung zu schreiben. Sein neuestes Buch «Kind, iss was ... dir schmeckt!» ist soeben im Verlag Plassen erschienen und im Handel für Fr. 18.90 erhältlich.

Einmal pro Woche ist Testtag

Als kleines Ritual gibt es an diesem Tag immer ein neues kulinarisches Erlebnis. Entweder eine komplette unbekannte Mahlzeit, zum Beispiel vom Thai oder einzelne neue Lebensmittel wie eine Drachenfrucht. So erweitert sich die kulinarische Körperintelligenz des Kindes.

Es gibt keinerlei Daten, die belegen, dass Kinder, die wenig Gemüse und kaum Rohkost essen, krank werden. Ihr Körper sagt ihnen, was ihnen guttut. Lassen Sie sich vom Wohl ihres Kindes leiten – und nicht von ihrem schlechten Gewissen.

Dann braucht ein Kind also keinerlei Ernährungsanleitung?

Ernährungserziehung funktioniert nur dann, wenn Sie Ihrem Kind Vielfalt anbieten. Es muss wählen und immer etwas Neues probieren können. Auch sollte

Keine strenge Reglementierung

Süsses und Fast Food streng rationieren? Bringt nichts. Auch als «böse» Gebräudemarkt ist ganz normales Essen und gehört auf den Speiseplan, wenn das Kind es mag. Ein entspannter Umgang verhindert ungehemmten Konsum von Verbotenem.

es eingebunden werden in den Prozess der Lebensmittelzubereitung. Wie sieht ein Blumenkohl aus und wie schmeckt er? Dann ist das kein Problem, wenn es Ihren schönen Gemüseauflauf verschmägt und nur die Fischstäbchen isst. Sein Körper weiss, was es braucht.

Kann man Kinder vegan ernähren? Klare Antwort: nein. Vegane Ernährung bringt Kindern keinerlei Nutzen, birgt aber ein hohes Risiko, dass das Kind in der Wachstumsphase irreversible Schäden erleidet. Kinder sollte man davon fernhalten, da es ihr intuitives Essverhalten stört.

NEWS AUS ALLER WELT

Scharfe Kritik an EU-Flüchtlingspolitik

Genf – Die Uno kritisiert Europas Flüchtlingspolitik. Ein zwischen europäischen und afrikanischen Staaten getroffenes Abkommen sei «sehr dünn mit Blick auf den Schutz von Menschenrechten von Flüchtlingen in Libyen und auf den Flüchtlingsbooten», schreibt Zeid Raad al-Husseini, Uno-Hochkommissar für Menschenrechte. Die EU habe sich auf eine fragwürdige Kooperation mit der libyschen Küstenwache eingelassen. Manchmal raube diese die Flüchtlinge aber aus oder erschiesse sie sogar.

30 Millionen Dosen falsche Proseccos

Rom – Italien hat den Verkauf von 30 Millionen Dosen gefälschten Proseccos gestoppt. Die Dosen, die als echter Prosecco angeboten wurden, hätten auf der chinesischen E-Commerce-Plattform Alibaba verkauft werden sollen.

Kolumbianer feiern mit Papst Friedensfest

Bogotá – Papst Franziskus hat ganz Kolumbien zu einem Neubeginn aufgerufen. «Jede Friedensbemühung ohne die ehrliche Verpflichtung zur Versöhnung wird scheitern», sagte er am Freitag bei einer Heiligen Messe in der früheren Konfliktregion Villavicencio mit rund 600 000 Gläubigen. Der Vatikan hatte die Verhandlungen der kolumbianischen Regierung mit der Farc-Guerilla massgeblich unterstützt.

Russland meldet Tod von vier IS-Anführern

Moskau/Deir as-Saur – Bei russischen Luftangriffen auf die Terrormiliz Islamischer Staat in Syrien sind nach Angaben aus Moskau vier ranghohe IS-Anführer getötet worden. Insgesamt seien bei dem Angriff auf die Stadt Deir as-Saur rund 40 Kämpfer umgekommen, teilte das russische Verteidigungsministerium gestern mit. Hunderte Bürger der islamisch geprägten Ex-Sowjetrepublik Tadschikistan sollen sich dem IS angeschlossen haben.