

«Gebt den Kindern, worauf sie Lust haben!»

Ungesundes Essen gibt es nicht, meint Ernährungsexperte Uwe Knop. Er empfiehlt Eltern, ihren Kinder weder Pommes noch Süsses zu verbieten. Und stattdessen vermehrt auf das Bauchgefühl zu hören.

Von Ursina Ehrensperger

Wasser und Früchte statt Sirup und Schoggi? Vergessen Sie es, sagt der kontroverse Ernährungswissenschaftler und Autor Uwe Knop (Bild). Sein neuestes Buch (siehe Box) richtet sich an Eltern – mit der Botschaft: Gebt euren Kindern doch einfach, was ihnen schmeckt.

GlücksPost: Sie behaupten, es existiere keine einzige glaubhafte Ernährungsstudie, und folglich dürfen wir essen, was wir wollen. Haben Sie eigentlich viele Feinde?



Uwe Knop: Glücklicherweise nur wenige, die sich bei mir melden. Aber ich gehe schon davon aus, dass meine Aussagen manchen Experten nicht gefallen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zum Beispiel ignoriert meine Anfragen.

Sie behaupten: Es gibt weder gesunde noch ungesunde Nahrungsmittel.

In den letzten zehn Jahren habe ich über 2000 Studien analysiert. Mit der Erkenntnis: Die Ernährungsforschung kann keine Beweise über Ursache und Wirkung liefern, sondern nur Thesen und Spekulationen. Es gibt keine Studie, die belegen kann, dass bestimmte Lebensmittel ungesund sind. **Früchte sind also nicht gesünder als Süssigkeiten?** Nicht unbedingt. Manche essen möglichst viele Früchte, landen mit Bauchschmerzen beim Arzt und merken: Eigentlich vertragen sie das gar nicht. Es gibt so viele verschiedene gesunde Ernährungsmöglichkeiten, wie es Menschen gibt. Jeder Mensch is(s)t anders.

Kinder sollen essen, was ihnen schmeckt. Denn Verbote können ungehemmten Konsum fördern.



Das rät Uwe Knop den Eltern

So entwickelt Ihr Kind ein natürlich-gesundes Essverhalten:

- 1. Nichts verbieten, alles ist erlaubt.** 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 weiss es zu lernen, was ihm guttut und was nicht.

- 2. 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.
- 3. Geben Sie dem Kind das, was es gerne isst.** Wenn es Peperoni und Rübli in der Znüni-Box verschmählt, dann raus damit. Isst

es lieber Salamibrötchen 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.

- 4. Ein Tag in der Woche wird zum «Testtag».** Als kleines Ritual gibt es an diesem Tag immer ein neues, frisches kulinarisches Erlebnis. Entweder eine komplette unbekannte Mahlzeit, z. B. vom Thailänder, oder ein neues

Lebensmittel. Das erweitert die kulinarische Körperintelligenz.

- 5. Keine strenge Reglementierung von Süssigkeiten und Fast-food.** Auch – wissenschaftlich völlig zu Unrecht – gebrandmarkte «böse Sachen» sind ganz normales Essen und gehören in den Speiseplan, wenn das Kind sie gerne isst. Ein entspannter Umgang damit beugt ungehemmtem Konsum des «Verbotenen» vor.

Und so ermuntern Sie dazu, das kindliche Verlangen, etwa nach Süssem, bedenkenlos zu bedienen?

Es existieren keine Beweise, dass Gummibärchen oder Schokolade Kinder dick und krank machen. Eltern sollten das bedenken, wenn sie ihrem Kind bestimmte Nahrungsmittel verbieten wollen. Oft haben Eltern ein schlechtes Gewissen und beruhigen dieses mit Verboten.

Ihre Empfehlungen bedeuten eine Machtumkehr am Esstisch: Die Kinder entscheiden, was gekocht wird. Natürlich legen die Eltern fest, was auf den Tisch kommt. Das Kind aber soll entscheiden dürfen, ob und wie viel es davon essen will. Wenn Kinder Hunger haben, dann werden sie schon essen – und zwar mittel- bis langfristig so, dass sie die Nährstoffe erhalten, die sie zum Gedeihen brauchen.

Wie lautet denn Ihre Botschaft an die Eltern?

Vorleben, dass Essen etwas Schönes ist, immer Neues probieren lassen und sich freimachen vom schlechten Gewissen. Gebt euren Kindern, worauf sie Lust haben, was ihnen gut schmeckt und was sie gut vertragen. Seid entspannt, wenn es ums Essen geht!

Und was, wenn ein Kind aus Langeweile, Kummer oder Frust isst?

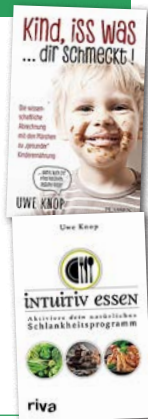
Dieses «Emotional Eating», das hungerfreie Essen, um die Seele zu füttern, ist Grund zur Sorge. Hier müssen Eltern genau hinschauen und versuchen, dem Kind zu helfen – ohne Nahrungsmittel.

Essenziell ist also, auf seinen Hunger zu hören?

Genau, wir sollten dann essen, wenn wir echten, starken Hunger spüren – und zwar, worauf wir Lust haben. Unser Körper wird uns schon sagen, was gut für uns ist. Je grösser der Hunger, desto grösser wird auch der Genuss beim Essen sein: Der Dank dafür ist dieses wunderbar schöne Wohlbefinden, wenn wir uns sattgegessen haben. ✨

BUCH-TIPP

«Kind, iss was ... dir schmeckt!» von Uwe Knop ist im Plassen Verlag erschienen und kostet Fr. 18.90.



Am 4. Dezember erscheint bereits das nächste Buch von Uwe Knop: «Intuitiv essen. Aktiviere dein natürliches Schlankheitsprogramm» (Riva Verlag, Fr. 14.90).