

Mangel

In der Schweiz werden bei jedem fünften Patienten, welcher in das Spital eingeliefert wird, Anzeichen einer Mangelernährung diagnostiziert. So weit muss es aber nicht kommen. Menschen erlernen schon in ihrer Kindheit, wie sie sich später bewusst ernähren.

Text: Thomas Geissler.

Eltern können mit einer abwechslungsreichen Küche einen wichtigen Grundstein für die Gesundheit ihrer Kinder legen und einer Mangelernährung vorbeugen. Denn während das Essen nicht mehr der Massstab für ein gesellschaftliches Überleben ist, steigt die Zahl der Mangelerscheinungen bedingt durch eine falsche Ernährung stetig an. In Deutschland beispielsweise ist der Verzehr von tierischen Produkten und Zucker mehr als doppelt so hoch, wie von der WHO empfohlen. Doch sind es nicht nur Süsswaren und Fastfood, die einem zum Teil unbegründet schlechten Ruf geniessen und – sofern nicht ausschliesslich konsumiert – nicht für alles verantwortlich gemacht werden können, was ihnen der Volksmund zuschreibt.

Doch beginnen wir von vorne: Bei der Mangelernährung unterscheidet man zwei Formen. Zum einen wäre dies die Unterernährung, die sogenannte quantitative Mangelernährung, welche in den modernen Industriestaaten keine Rolle mehr spielt, sondern vielmehr in den Entwicklungsländern weit verbreitet ist. Die Mangelernährung hierzulande ist meist qualitativer Natur, also eine Fehlerernährung. Grundlegende Gemeinsamkeit ist die unzureichende Zufuhr eines oder mehrerer Nahrungsbestandteile. Im Einzelnen wären dies Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse, aber auch Vitamine, Spurenelemente und Elektrolyte. Dies hat Auswirkungen



im Überfluss?

auf die Körperfunktionen, welche nicht mehr optimal funktionieren können. Paradoxerweise sind bei einer Fehlernährung die notwendigen Nahrungsbestandteile in ausreichender Form erhältlich. Es gibt ein riesiges Angebot an Lebensmitteln, welche eigentlich eine gesunde Ernährung ermöglichen sollten. Durch die falsche Zusammenstellung der Nahrung, das Beschränken auf wenige Produkte, ist es möglich, dass der Körper zu wenig von einem Ernährungsbau-stein zugeführt bekommt. Gründe dafür können ein grundlegend falsches Essverhalten, finanzielle oder gesellschaftliche Aspekte, aber auch Krankheiten sein.

Doch wie muss am familiären Esstisch reagiert werden? Kann man seine Kinder krank kochen? Ist es zwingend notwendig, sie unter Umständen auch entgegen ihrer eigenen Vorlieben immer und immer wieder zu Rohkost und Vollkornwaren zu drängen?

Bei den Kindern geht es los

Keine Sorge, so radikal muss man nicht werden. In Anbetracht der zahlreichen Vitamin- und Mineralstoffzusätze, die hierzulande in allen Lebensmitteln, von der Salami und Margarine bis zum Fertiggericht, enthalten sind, ist die Situation bereits entschärft. Viel entscheidender ist die Abwechslung. Ebenso ist es von Vorteil, bereits kleine Kinder an möglichst viele unterschiedliche Lebensmittel und Geschmacksrichtungen heranzuführen. Denn ein falsches Essverhalten ist ein Lernprozess und der Grundstein wird schon in der Kindheit gelegt.

Dabei sollte ein Kind aus mehreren Gründen lernen, wie man sich ausgewogen und gesund ernährt. Neben dem Mangel an Nährstoffen führt eine falsche Ernährung häufig zu Übergewicht. 2002 waren laut einer Studie der ETH Zürich knapp 20% der Jungen und Mädchen übergewichtig. 10% der Kinder leiden sogar an Adipositas. Neben Bewegungsmangel ist die Ursache dafür vor allem eine falsche Ernährung. Im Mittelpunkt stehen dabei stark zuckerhaltige Produkte wie Süssigkeiten oder Süssgetränke. Ein anderes Extrem, vor allem bei Jugendlichen, ist das Entstehen einer Mangelernährung im Rahmen einer ernsthaften Erkrankung, oft psychisch bedingt, die

sich in Essstörungen äussert. Magersucht und Bulimie entstehen oft in der Pubertät, bedingt durch den Widerspruch des Körperideals zum eigenen Körper. Die Selbstwahrnehmung ist dabei gestört. Magersucht betrifft vor allem junge Frauen zwischen 12 und 25 Jahren, wobei sich die Altersgrenze immer weiter nach unten verschiebt. Das eigene Gewicht wird bestimmendes Element des Seins. Die Magersucht wird häufig als Krankheit der hochentwickelten Industriestaaten beschrieben, wie schon 1978 von der Ärztin und →



4 Tipps zur Prävention:

- Auf eine abwechslungsreiche und vielseitige Zusammenstellung der Nahrungsmittel achten. Speziell bei Kindern auf eine altersgerechte Ernährung achten. Benötigt Ihr Kind eine spezielle Diät, wie z.B. bei Zöliakie oder Diabetes mellitus Typ 1, sollte zusätzlich eine dipl. Ernährungsberaterin HF/FH zur Instruktion und langfristigen Betreuung beigezogen werden.
- Über den Tag verteilt bewusst regelmässige Hauptmahlzeiten sowie Zwischenmahlzeiten einplanen. Das gemeinsame und bewusste Essen am Familientisch pflegen.
- Bei eingeschränktem Appetit mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen. Fast Food und schnelle Zwischendurchverpflegungen sollten Ausnahmen bleiben.
- Alternative Ernährungsformen, wie z. B. Veganismus, sollten immer mit dem Kinderarzt besprochen werden.

Die Broschüre «Mangelernährung trotz Überfluss?!», gemeinsam verfasst von Fachorganisationen und Berufsverbänden, informiert über Ursachen, Auswirkungen und Präventionsmassnahmen. Sie enthält die wichtigsten Informationen kurz zusammengefasst und einen Test zur Abklärung der eigenen Betroffenheit. Die Broschüre kann kostenlos auf Deutsch, Französisch und Italienisch bei der Vereinigung für Diät, Elfenstrasse 19, Postfach 1009, 3000 Bern 6, Telefon 031 352 11 88, Fax 031 352 11 85, info@hodler.ch bezogen werden.

Buchautorin Hilde Bruch. Das in den Gesellschaften gelebte Körperideal und der damit verbundenen Angst vor dem Dicksein bilde demnach den Grund für diese Form der Erkrankung.

Vielfältige Beschwerden sind die Folgen

Die Beschwerden, die eine Mangelernährung mit sich bringt, hängen zuerst einmal stark davon ab, wie lange diese schon besteht. Mangelnde Zufuhr von Kohlenhydraten sorgt über einen längeren Zeitraum für eine Unterzuckerung mit Kopfschmerzen, Schwächeanfällen und Kreislaufproblemen. Eine unzureichende Fettversorgung führt zudem zu Sehstörungen, Muskelschwäche, gestörter Wundheilung und vielem mehr. Ausserdem zieht dies eine Unterversorgung der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K

«Der Grundstein für das Essverhalten wird schon in der Kindheit gelegt.»

nach sich. Auch fehlende Proteine führen zu schweren Folgen. Die möglichen Symptome sind sehr vielfältig. Sie gehen von Schleimhautentzündungen, Haarausfall, Herzrhythmusstörungen bis zur Verminderung der Sehfähigkeit. Ärztliche Hilfe ist in diesen Fällen unbedingt angezeigt. Im Vordergrund stehen dabei die Ursachenabklärung mit dem Ziel, den Körper wieder ausreichend mit den lebensnotwendigen Stoffen zu versorgen. In minderschweren Fällen kann auch der Weg zur Ernährungsberatung angezeigt sein.

Eine ausgewogene Ernährung ist mit zusätzlichen Nahrungsergänzungsmitteln kaum zu erreichen. Studien belegen, dass bei einer Beibehaltung der falschen Ernährungsweise und der Einnahme von Mineral- und Vitaminpräparaten keine gesundheitsfördernden Effekte erzielt werden, weil Lebensmittel viel komplexer sind. Gemüse und Obst enthalten neben den bekannten Vitalstoffen eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen. Dazu zählen Carotinoide, Phytosterine, Phenolsäuren usw. Diese haben im menschlichen Körper vielfältige Funktionen. So schützen z.B. Carotinoide gegen die schädliche Wirkung der UV-Strahlung. Es gilt also: Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist für einen gesunden Organismus unersetzlich. ❖

Mehr zum Thema gesunde Ernährung auf www.swissfamily.ch



Buchtip – direkt bestellen über www.swissfamily.ch



«Bewegungsmangel und Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen» – Prävention und interdisziplinäre Therapieansätze bei Übergewicht und Adipositas. Christine Graf, Sigrid Dordel, Thomas Reinehr, Deutscher Ärzteverlag, 2006 – 264 Seiten, ISBN, 9783769112245