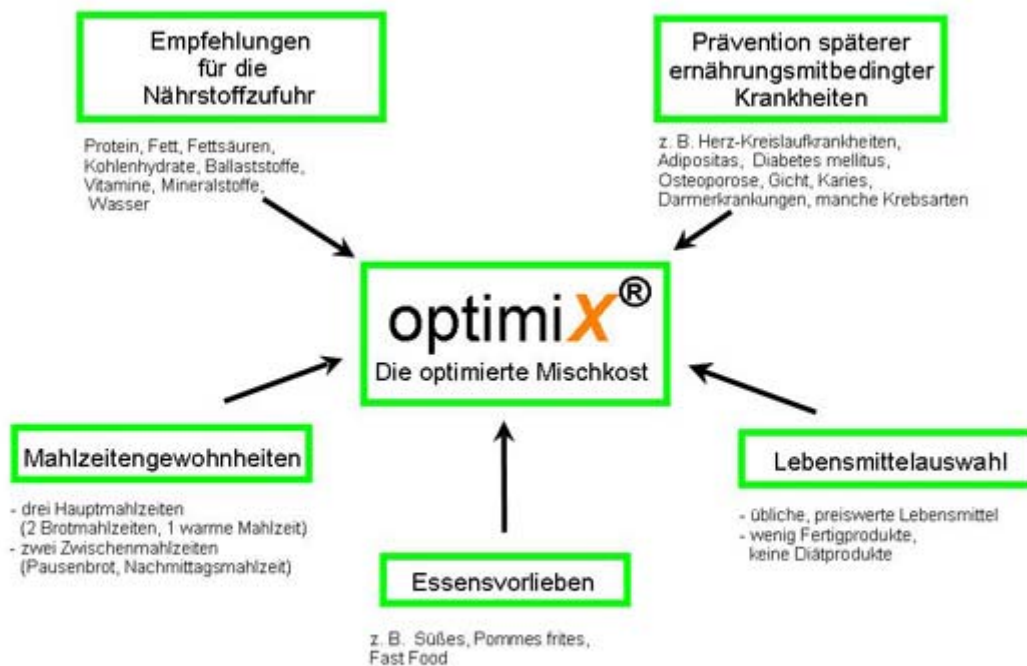


Die optimierte Mischkost optimiX® von Dr. Petra Renner-Weber

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Daher können auch deren Konzepte zur Gewichtsreduktion nicht einfach auf Kinder und Jugendliche übertragen werden.

Das Ziel einer Ernährungsumstellung – nicht Diät! – bei übergewichtigen Kindern ist nicht immer die Gewichtsabnahme. Schon Gewicht halten und Wachsen ist ein enormer Erfolg und lässt viele wieder in den „grünen Bereich“ der BMI-Tabelle rutschen. Dabei sind Geduld und Beharrlichkeit gefragt. Lange eingefahrene Gewohnheiten lassen sich nicht von heute auf morgen ändern. Kleine sinnvolle Schritte führen letztendlich zum Ziel: Dem neuen, gesunden Essverhalten.



Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Was ist eine gesunde Ernährung?

Gesund ist eine Ernährung dann, wenn sie

- für die optimale körperliche und geistige Entwicklung sorgt,
- die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit fördert
- und vor der Entstehung von sogenannten Zivilisationskrankheiten z.B. Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck, Osteoporose, Gicht, .. schützt.

Um dies zu gewährleisten, müssen dem Körper alle Nährstoffe (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser) in einem ausgewogenen Verhältnis zugeführt werden. Eine solche Ernährung wird als "**optimierte Mischkost**" bezeichnet. Dieses ganzheitliche Konzept, auch **optimiX[®]** genannt, wurde vom Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund für Kinder und Jugendliche entwickelt.

optimiX[®] - die optimale Mischung

Drei einfache Regeln für die Lebensmittelauswahl sind die Grundlage der optimierten Mischkost:



Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Sparsam: **Fetteiche Lebensmittel und Süßwaren**
Mäßig: **tierische Lebensmittel**
Reichlich: **pflanzliche Lebensmittel und Getränke**

Die Farben der Ampel signalisieren worauf es ankommt. Die **grüne Ampel** steht für die Lebensmittel, die reichlich verzehrt werden sollen. An geführt von dem lebenswichtigsten Nährstoff des Menschen, dem Wasser. Kinder haben einen hohen Flüssigkeitsbedarf. Sie sollten zu

jeder Mahlzeit und auch zwischendurch ausreichend trinken. Energiearme oder energiefreie Getränke wie Leitungs- oder Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsäfte (3 Teile Wasser + 1 Teil Saft) eignen sich besonders gut.

Durchschnittlich ist die Ernährung unserer Kinder gar nicht so schlecht. Allerdings verzehren sie zu wenig Brot, insbesondere Vollkornbrot. Schneiden Sie das Brot möglichst dick, aber bestreichen und belegen es sparsam.

Auch beim Gemüse darf es gerne etwas mehr sein. Die Auswahl ist riesig, Zubereitungsarten und Rezepte nahezu unerschöpflich, so dass auch für Ihren Sprössling etwas dabei ist.

Auch Kartoffeln, (Vollkorn-) Nudeln und (Natur-) Reis sollten wegen ihres hohen Stärke- und Ballaststoffgehaltes nicht nur als Beilage zu Fleisch und Gemüse dienen, sondern wichtige Hauptbestandteile einer warmen Mahlzeit sein.

Pflanzliche Lebensmittel sind fettfrei oder sehr fettarm und enthalten (bezogen auf ihren Energiegehalt) viele Nährstoffe. Ihr hoher Ballaststoffgehalt macht richtig satt. Wer satt ist, beugt der Süßlust und dem Heißhunger vor und trägt dadurch zu einer besseren Lebensmittelauswahl bei.

Bei den **tierischen Lebensmitteln** leuchtet die **gelbe Ampel** auf

Milch und Milchprodukte sind für Kinder sehr wichtig, sie enthalten viel Kalzium, das für den Knochenaufbau benötigt wird. Etwa die Hälfte des täglichen Kalziumbedarfs kommt aus Milch/-produkten. Dabei sollten Sie fettarme Varianten bevorzugen, wenn Ihr Kind übergewichtig ist.

Fleisch und Wurst gehören zu den Lebensmitteln, die Erwachsene wie Kinder nicht in großen Mengen zu sich nehmen sollten. Fleisch ist zwar eine gute Quelle für Eisen, muß aber nicht jeden Tag auf den Tisch kommen. 2-3 mal pro Woche reicht absolut und Wurst muss es auch nicht täglich geben. Fleisch und Wurstwaren tragen bei Kindern einen wesentlichen Teil zur Fettzufuhr bei. Wählen Sie daher fettarme Sorten und reduzieren Sie die Mengen etwas.

Der **rote Ampelbereich** steht **für fette und süße Lebensmittel**

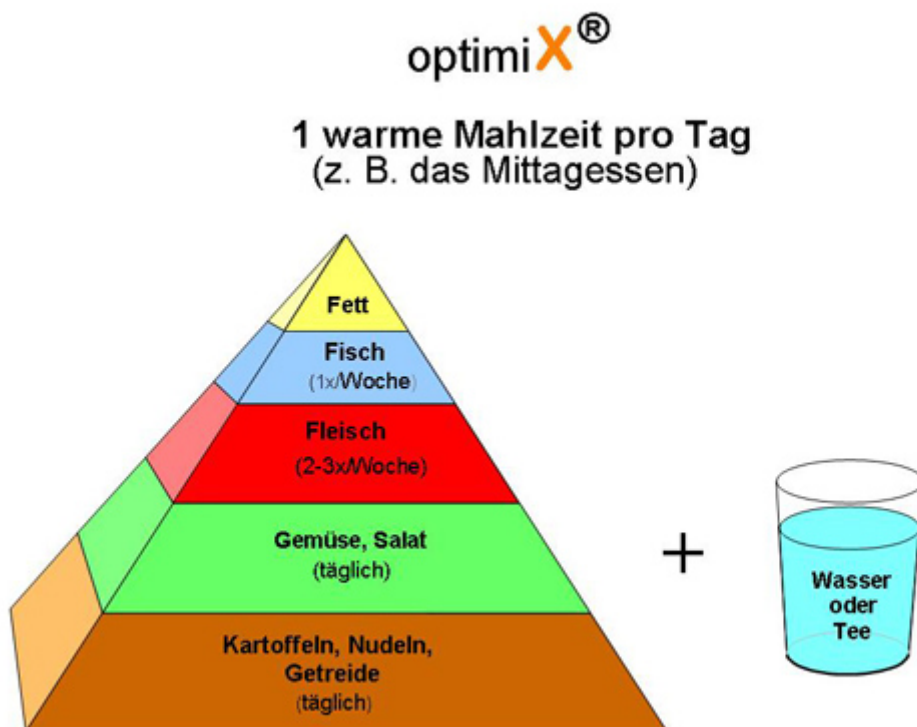
In der optimierten Mischkost gibt es keine Verbote. Solche absoluten Einschränkungen sind nicht nötig und machen die verbotenen Dinge erst richtig attraktiv. Wer allerdings viele Süßigkeiten verzehrt, nimmt große

Mengen an Fett und Zucker auf und die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen bleibt häufig auf der Strecke. Regeln im Umgang mit Süßem, die Sie je nach Alter zusammen mit Ihrem Kind festlegen, machen es für beide Seiten einfacher.

Sparen Sie außer bei den versteckten (tierischen) Fetten auch beim sichtbaren Fett, also beim Streichfett und beim Zubereitungsfett. Verwenden Sie hochwertige Öle z.B. Rapsöl, das völlig geschmacksneutral ist und auch bei Kindern gut ankommt.

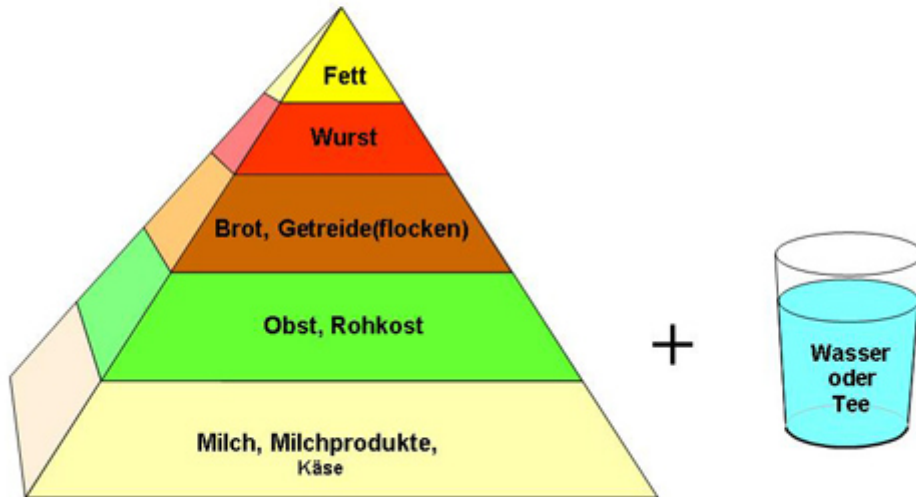
optimiX[®] - steht auch für geregelte Mahlzeiten

Günstig sind 5 Mahlzeiten täglich, davon 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten. Ihr Kind sollte nur einmal täglich warm essen z.B. mittags. Zu jeder Mahlzeit gehört ein möglichst energiearmes Getränk. Mit dieser Mahlzeitenabfolge verhindern Sie Müdigkeit, Leistungsabfall, Heiß- und Süßhunger. Sie machen Ihrem Kind die Lebensmittelauswahl nach dem **optimiX[®]** - Prinzip einfach.



optimiX[®]

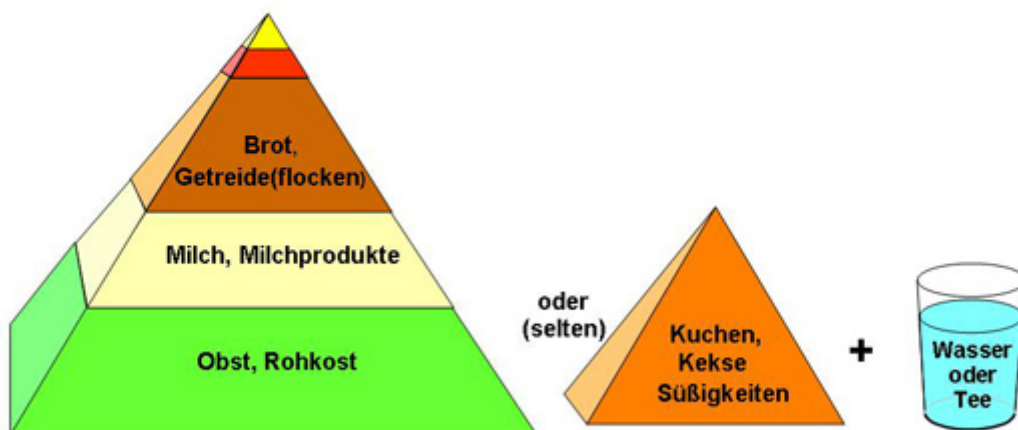
2 kalte Mahlzeiten pro Tag
(z. B. Frühstück und Abendessen)



Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

optimiX[®]

2 Zwischenmahlzeiten pro Tag
(z. B. vormittags und nachmittags)



Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Zum Weiterlesen:

optimiX[®] Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen (aid)

Leichter, aktiver, gesünder Tipps für Ernährung und Sport bei Babyspeck und mehr (aid)

Empfehlungen für die Ernährung von übergewichtigen Kindern –
Gemeinsam abnehmen mit optimiX[®] (FKE)

optimiX[®] Kochbuch für Kinder – Rezepte nach den Empfehlungen des
Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE)