

# Fit und gesund durch den Schulalltag!

## Ausgewogene Ernährung auch bei Pausenbroten wichtig

Hamburg (pm/cc). Der Schokoriegel für zwischendurch, ein süßes Getränk gegen den Durst - so sieht es bei immer mehr Schulkindern in der Pausendose aus. Dass das auf Dauer nicht gesund ist, weiß jeder - aber wie gravierend diese Ernährungssünden wirklich sind, ist den wenigsten Eltern bewusst. Professor Dr. Wolfgang Kerner, Direktor der Klinik für Diabetes und Stoffwechselerkrankungen im Klinikum Karlsburg, warnt vor den Folgeschäden und gibt Tipps für einen gesunden Pausensnack.

Die deutschen Kinder essen zu süß und zu fett - das schränkt nicht nur die Leistungsfähigkeit in der Schule ein, sondern führt - besonders in Kombination mit Bewegungsmangel - zu Übergewicht: Rund 15 Prozent der Kinder hierzulande sind zu dick. Die Folgeschäden treten immer früher auf - neben hohem Blutdruck und Schäden an den Gelenken schon in frühen Jahren hat ein Teil dieser übergewichtigen Kinder und Jugendlichen einen gestörten Glukosestoffwechsel, eine Vorstufe von Diabetes. „Noch haben nur wenige Kinder in Deutschland Typ 2-Diabetes. Die meisten der 25.000 Kinder, die hierzulande an Diabetes erkrankt sind, leiden an Typ 1-Diabetes - einer Autoimmunerkrankung, bei der die körpereigene Abwehr die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zerstört“, so Professor Kerner. „Aber wenn es so weiter geht, werden in einigen Jahren immer mehr Kinder und Jugendliche an Typ 2-Diabetes erkranken - einer Krankheit, die bisher im Volksmund „Altersdiabetes“ genannt wurde.“ Mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung lässt sich dem Entstehen von Typ 2-Diabetes bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen. Eltern sollten ihren Kindern hier mit gutem Beispiel voran gehen. Familienmahlzeiten, die nicht nur gemeinsam verzehrt, sondern auch gemeinsam zubereitet werden, lassen gesunde Ernährung zu einem selbstverständlichen Bestandteil des Alltags werden.

### Idealer Pausensnack?

Und wenn die Sprösslinge unterwegs sind? Wie sieht denn nun der perfekte Pausensnack für ein Schulkind aus? „Die klassische Stulle, ganz dünn mit Butter oder Margarine bestrichen, belegt



Eine Aktion des Großmarktes Hamburg: HSV-Maskottchen Dino Hermann besuchte am vergangenen Dienstag die Schulanfänger der Eidelstedter Max-Traeger-Schule und verteilte gesunde Frühstückskisten.

Foto: Großmarkt Hamburg

mit magerer Wurst oder Käse ist und bleibt ein Klassiker. Dazu ein bisschen Obst oder Rohkost und hin und wieder zum Knabbern ein paar Nüsse oder Rosinen, damit ist das Schulkind bis zum Mittagessen gut versorgt“, so Prof. Kerner.

Hier noch ein paar Tipps des Ernährungsexperten: Beziehen Sie Ihr Kind in die Vorbereitung des Pausensnacks ein! Zum Beispiel können Sie am Wochenende gemeinsam eine Müslimischung für die kommende Woche herstellen. Ein Becher Joghurt dazu und schon haben Sie eine Alternative zum Pausenbrot. Gehen Sie zusammen mit Ihrem Kind einkaufen und lassen Sie es sein Lieblingsbrot oder seinen Lieblingskäse selbst aussuchen. Das Auge isst mit - aus einer bunten Brotdose, z. B. mit dem Lieblingscomichelden, schmeckt der Pausensnack gleich noch mal so gut. Schneiden Sie Obst oder Gemüse in mundgerechte Stücke, damit Ihr Kind unterwegs problemlos zugreifen kann. Und nicht zu vergessen in Getränken versteckte Kalorien-

bomben: Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Saftschorlen in einer hübschen Trinkflasche sind eine sinnvolle Alternative zu Trinkpäckchen und Limo. Pünktlich zum Start des neuen Schuljahres machte auch das Team des Großmarktes Hamburg erneut auf das Thema „Gesunde Ernährung“ aufmerksam. Zum sechsten Mal besucht das Frische-Zentrum des Nordens dafür kleine ABC-Schützen an Hamburger Schulen und verteilt Frühstückskisten mit vitaminreichen Köstlichkeiten.

**DAS**  
UNBEZAHLBARE **GES**

