

## **Vegan, low-carb & Co. – Ernährungsformen in der Diskussion**

PNO – Fachtag Kehl, 25.04.2017  
„Kinder stärken. Essstörungen vermeiden“

---

**Birgit Becke, Dipl.oec.troph.**  
**Ernährungstherapie und –beratung**

Meisenweg 4, 72280 Dornstetten  
Tel. 07443-2899007, Fax -2899006  
E-Mail: [becke.birgit@t-online.de](mailto:becke.birgit@t-online.de)  
[www.becke-ernaehrung.de](http://www.becke-ernaehrung.de)

Registriertes Mitglied der Deutschen Gesellschaft der qualifizierten  
Ernährungstherapeuten und Ernährungsberater e. V. (QUETHEB)  
[www.quetheb.de](http://www.quetheb.de)

## **Übersicht**

---

- **Einführung**
- **Vegan, low-carb & Co. unter der Lupe**
- **Handling in Kita/Schule**
- **Richtige? – Kluge! Kinderernährung**
- **Fazit**

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Ernährung

- Umgang mit Nahrungsmitteln, Essen und Trinken
- Versorgung des Körpers mit allen notwendigen Nährstoffen
- Sicherstellung von Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden
- Prägung durch Traditionen, das soziale Umfeld, familiäre und berufliche Bedingungen
- Spiegel unserer inneren Gefühlswelt

**Ernährung  
ein ganz persönliches Stück Lebensqualität**

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Ernährungsprobleme

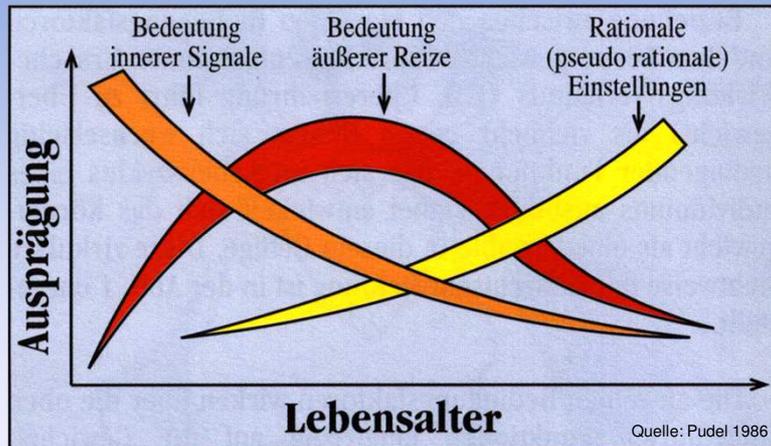
Fehlernährung im Kindesalter kann weit reichende Folgen haben:

- Störung in der körperlichen und geistlichen Entwicklung
- Konzentrationsschwäche
- Nervosität, Reizbarkeit
- Vitaminmangelercheinungen
- Größere Krankheitsanfälligkeit
- Über- oder Untergewicht, Essstörungen



PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Beeinflussung des Essverhaltens



PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Vegan, low-carb & Co. unter der Lupe

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Vegetarischer Ernährungsformen

Vegetarier	Fleisch und Fleischwaren	Fisch und Meeresfrüchte	Eier	Milch und Milchprodukte
Teil/Halb-Vegetarier	✗	✗	✓	✗
Lacto-Vegetarier	✗	✗	✗	✓
Ovo-Lacto-Vegetarier	✗	✗	✓	✓
Veganer	✗	✗	✗	✗

Abb. modifiziert nach FET e.V.

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Vegane Ernährung

### Beweggründe Erwachsener für diese Ernährungsform

- Lifestyle-Trend
- Weltanschauung
- Ökologische und ökonomische Argumente
- Moral und Ethik

### Gründe/Motivation der Kinder

- Tierliebe, Mitleid
- Ekel (gepuscht durch kleine Videos von Massentierhaltung, Schlachtmethode n u. ä.)

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Vegane Ernährung - Prinzip

Ausschließlich pflanzliche Ernährung!  
(Häufig auch vegane Lebensweise)

Meist geringe Energiezufuhr. Hohe Zufuhr an  
Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

Kritische Versorgung mit Eiweiß und vielen Nährstoffen!

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Vegane Ernährung – Risiken

### Kritische Nährstoffe

- Protein
- Vitamin B12
- Vitamin B2
- Eisen
- Kalzium
- Jod
- Zink
- Omega-3-Fettsäuren



PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Vegane Ernährung - Risiken

**Risiken vor allem für:  
Kinder und Jugendliche aller Altersgruppen,  
Schwangere, Stillende und Kranke:**

- Körperliche und geistige Entwicklungsstörungen
- Blutbildungsstörungen; Anämie
- Irreversible neurologische Störungen
- Essstörungen

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Vegane Ernährung - Fazit

Für Kinder und Jugendliche völlig ungeeignet.

Ohne Verzehr von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) oder nährstoffangereicherten Lebensmitteln ist eine ausreichende Nährstoffversorgung kaum möglich.

Gesunde Erwachsene brauchen unbedingt sehr detaillierte Ernährungskennntnisse, um Mängel zu vermeiden.

Positiv: Übergewicht und Adipositas sehr selten.

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Low-carb - Prinzip

- **arm an Kohlenhydraten** (< 25 %; gemäßigt 30 – 40 %)
- **fettreich** (strenge Form zum Teil > 50 %)
- **eiweißreich** (ca. 20-35 %)

Hohe Fett-, Cholesterin-, Eiweiß- und Purinzufuhr;  
Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen

Eier, Fleisch, Speck und Käse (sowie alle Milchprodukte)  
dürfen unbegrenzt gegessen werden.

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Low-Carb - Risiken

### **Risiken der strengen Form (z. B. Atkins):**

- Gefäßbelastungen, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall???
- (kurzfristig kein erhöhtes Risiko und bessere Blutfettwerte)
- Belastung der Niere bei Vorschädigung
- Gicht
- Obstipation

### **Bei der gemäßigten Form für Kinder:**

- Konzentrationsschwäche
- Leistungsabfälle
- Müdigkeit
- Vitamin- und Mineralstoffmangel

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Bedarf des Gehirns

Im Gegensatz zu anderen Körperzellen können Nervenzellen keinen Brennstoff speichern.



Um Energie zu gewinnen, braucht das Gehirn daher ständig frisches, mit Sauerstoff und Glucose beladenes Blut.

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Low-Carb - Fazit

Eine Ernährung mit nur 30 – 40 % KH / Tag ist für Erwachsene durchaus sinnvoll! Körpergewicht und Stoffwechselfparameter werden positiv beeinflusst.

Für Kinder ist eher eine höhere KH-Zufuhr erforderlich, um den Nährstoffbedarf zu decken.

Für die strenge Low-carb Diät (z. B. Atkins) gilt auch hier: Ohne Aufnahme von NEM oder nährstoffangereicherten Lebensmitteln ist eine ausreichende Nährstoffversorgung kaum möglich.

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## „Schlank im Schlaf“ - Prinzip

- **alle Lebensmittel sind erlaubt**
- **am Abend keine KH mehr, dafür mehr Eiweiß**
- **Körperfett wird „weggeschlummert“**

Daraus entwickelte sich die „Angst vor KH am Abend“ - nicht unbedingt nur als Diät zum Abnehmen, sondern als neue Ernährungsform:

- **ab 17 Uhr keine KH mehr!**

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## „Schlank im Schlaf“ - Fazit

Es gibt keinen Nachweis, dass KH in der Nacht ein (Gewichts-)Problem verursachen.

Gestörte Nachtruhe / Schlafmangel kann sich zwar auf das Gewicht negativ auswirken, der Umkehrschluss ist allerdings ein Trugschluss!

Für Kinder und Jugendliche, alte und kranke Menschen nicht geeignet, da Einschlaf- und Durchschlafstörungen auftreten können.

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Nahrungsergänzungsmittel

...sind frei zugelassen, wenn der Zusatz des Wirkstoffes nicht mehr als das Dreifache der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen täglichen Aufnahme beträgt.

Eiweißdrinks  
Vitamin- und Mineralstoffpräparate

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Functional Food - Definition

„Funktionelle Lebensmittel sind solche LM, die über den traditionellen Effekt hinaus Körperfunktionen zielgerichtet derart beeinflussen, dass positive Effekte auf physiologische oder psychologische Funktionen aufgrund der enthaltenen Inhaltsstoffe entstehen, die wiederum zur Verbesserung der Gesundheit führen sollen“

Definition des Council of Europe

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Handling in Kita / Schule

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Berliner Gerichtsurteil zum Schulessen

**vom 18.05.2016:**

Beim Schulessen haben Kinder keinen Anspruch auf

- Veganismus
- Fruitarismus
- Low Carb
- Rohkost
- Trennkost
- Steinzeiterernährung

**Hauptargument gegen vegane Ernährung:  
Das Wohl des Kindes!**

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Aufklärung der Eltern

- Ernährungsform / Problem ernst nehmen
- Möglichkeiten in der Kita / Schule aufzeigen
- Einstellung zum Essen – Spaß, Genuss, Zeit
- Bedingungen zum Wohle aller Kinder schaffen
- Miteinander, soziale Kontakte fördern

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Was hilft Kindern und Erziehern/Eltern

- Lebensmittel nicht als Belohnung, Bestrafung, Trost oder Liebeszuwendung „missbrauchen“
- Klare Tischregeln (gemeinsam) festlegen
- Essen, was auf den Tisch kommt – alles probieren!
- Kinder beteiligen
  - bei der Mahlzeitenplanung (Kita ↔ Eltern)
  - beim Einkauf
  - bei der Zubereitung
  - beim Tisch decken und abräumen
  - selbst auffüllen lassen
- Gemeinsam essen, mindestens 1x/Tag
- Gespräche in entspannter Atmosphäre fördern Freude auf die Mahlzeit. Bei Tisch auftretende Spannungen können den Appetit verderben.

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Richtige? – Kluge! Kinderernährung

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Richtige Ernährung?

### Allgemeine Empfehlungen für „DIE richtige Ernährung“ ?

- Können Orientierungshilfe sein!
  - Sollten aber kritisch betrachtet werden:
    - Internationale Studienergebnisse und Empfehlungen bleiben häufig unbeachtet
    - EINE Empfehlung für alle Menschen ???
    - Z. T. dogmatisch

### „Normale“ Ernährung ?

- Hoch verarbeitete, aufwendig verpackte Lebensmittel
- Fertigprodukte und -menues /schnelle Küche
- Lebensmittel aus z. B. Massenproduktionen, Massentierhaltung
- Billig muss es sein

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Kluge Ernährung!

### Genussvolles, ausgewogenes Essen und Trinken

- Orientierung an Alter, individuellen Bedürfnissen sowie sozialen und gesundheitlichen Bedingungen
- Möglichst natürliche Lebensmittel verwenden
- Selten hochverarbeitete Fertigprodukte verzehren
- Grundnahrungsmitteln den Vorzug geben
- Bio-Lebensmittel einsetzen
- Regionalen Produkten direkt vom Erzeuger den Vorzug geben
- Abwechslungsreich und vollwertig essen

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## aid - Ernährungspyramide



Quelle: [http://www.aid.de/gfx/content/aid\\_pyramide.gif](http://www.aid.de/gfx/content/aid_pyramide.gif)

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Essen gibt dem Tag Struktur

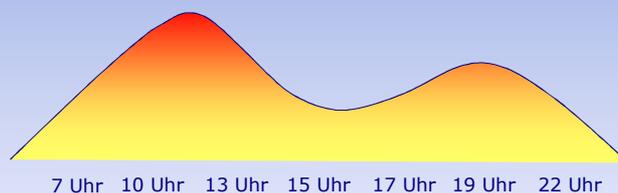
- regelmäßig, alle 2-3 Stunden
- zu bestimmten Tageszeiten
- feste Aufgaben wie z.B.
  - den Tisch decken oder
  - das Getränk eingießen
  - beim Abräumen/Aufräumen helfen

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Leistungskurve



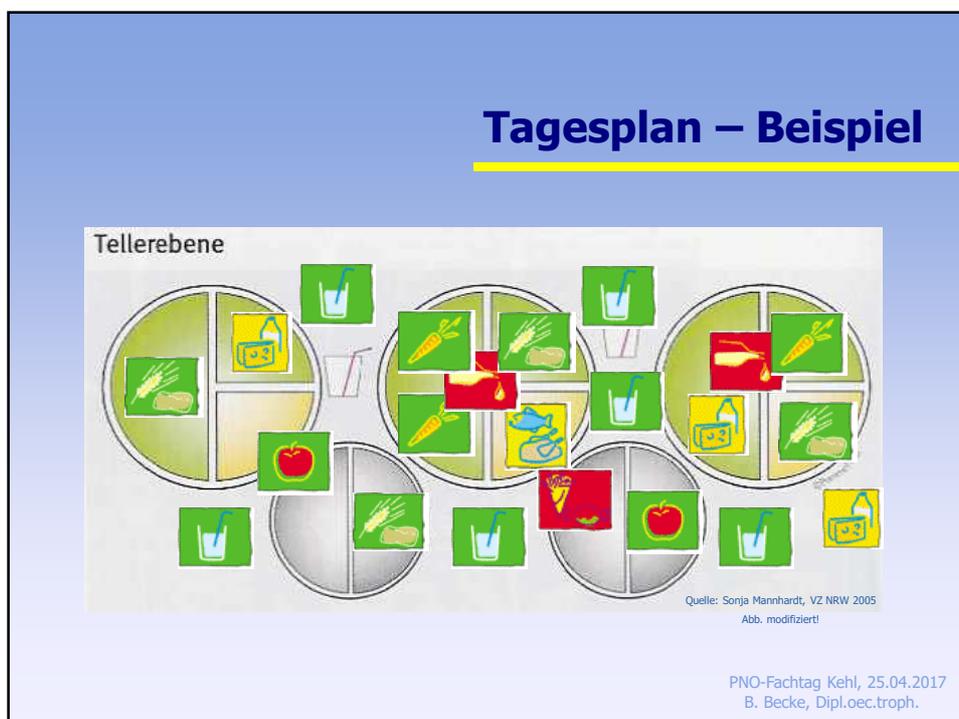
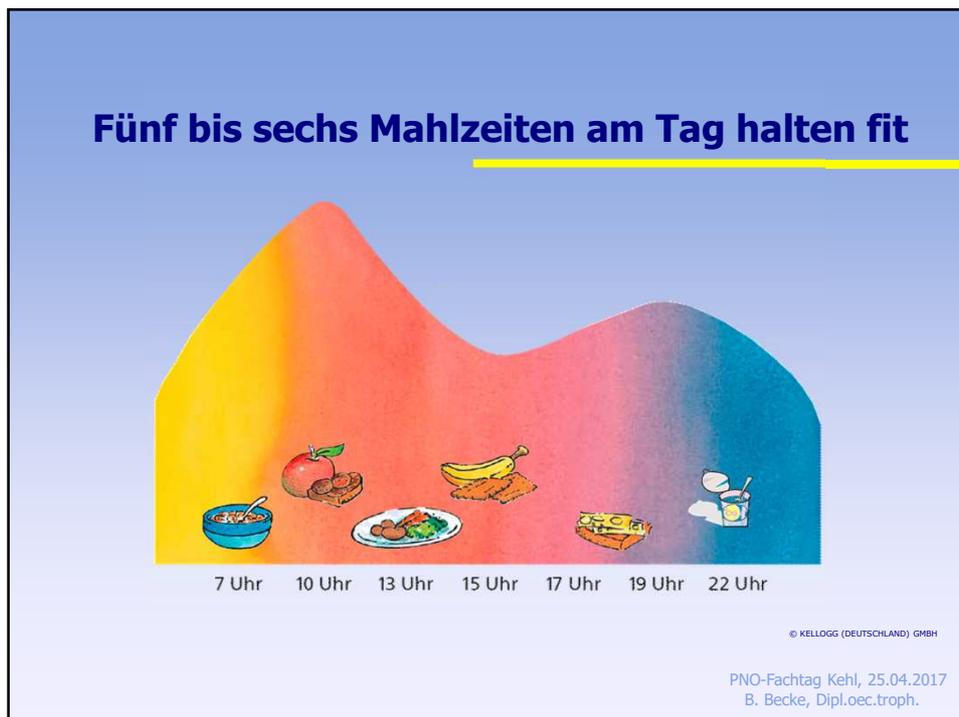
- Leistungsbereitschaft unterliegt einem biologischen Tagesrhythmus:



- Ausreichende Energieversorgung am Morgen und Nachmittag ist Voraussetzung, um Höchstwerte der Leistungskurve zu erreichen

© KELLOGG (DEUTSCHLAND) GMBH

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.



## Die besten Durstlöcher

- Leitungs- bzw. Mineralwasser
- Ungesüßte Früchtetees, Roibostee
- Stark verdünnte Obstsäfte
- Gemüsesaftschorlen

1 – 3 Jährige: 600 – 700 ml/Tag

4 – 9 Jährige: 800 – 900 ml/Tag

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Fast Food

Nicht generell gesund oder ungesund!

### Schnelles Essen:

vor den Augen des Gastes zubereitet wie  
Pommes frites, Hamburger, Currywurst, Döner

### Essen auf die Schnelle:

Obst, Rohkost, Buttermilch, Pausenbrot

**Auf die richtige Kombination kommt es an!**

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Fazit

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Vorbildfunktion – Familie, Kita, Schule

- Lebensmittelauswahl
- Tischsitten
- Einstellung zum Essen – Spaß, Genuss
- Atmosphäre beim Essen – Ruhe, Zeit
- Miteinander, soziale Kontakte

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.

## Das Wohl des Kindes im Vordergrund

---

- ✓ 3 Haupt- und 2 kleine Zwischenmahlzeiten
- ✓ 2 Obst / Tag und reichlich Gemüse / Rohkost
- ✓ abwechslungsreich und ausgewogen
- ✓ Extreme und Einseitigkeiten vermeiden
- ✓ individuelle Vorlieben berücksichtigen
- ✓ ausreichend trinken, auch in Kita und Schule
- ✓ Süßes und versteckte Fette kontrollieren
- ✓ Bewegung und Entspannung täglich
- ✓ ausreichend Schlaf

PNO-Fachtag Kehl, 25.04.2017  
B. Becke, Dipl.oec.troph.