

Anzeige:

# Jugendliche – Die richtige Ernährung, wenn sich alles verändert

**ERNÄHRUNG** In der Adoleszenz finden tiefgreifende körperliche, psychische und soziale Veränderungen statt. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist gerade in dieser Phase enorm wichtig.

**Joëlle Anzévi**

Es sind nicht bloss einige Zentimeter Gröszenunterschied, die ein Kind zum Teenager machen. «Es finden auch andere körperliche Veränderungen statt, eine Veränderung der Körperzusammensetzung sowie hormonelle, metabolische und psychologische Veränderungen», hält Dr. Nathalie Farpour-Lambert fest. Sie ist Kinder- und Jugendärztin sowie Leiterin des Programms Contrepoids des Universitätsspitals Genf HUG, bei dem es um die Prävention von Übergewicht und Adipositas geht. Für all diese Veränderungen, die im Körper von Jugendlichen vorstattengehen, braucht es eine ausgewogene Ernährung, die dem Körper ausreichend Energie, Proteine, Kalzium, Eisen und Vitamine zuführt. Kalzium ist da-

«Etwas Süsses am Tag – klar, wieso nicht? Auf die Menge kommt es an. Zwei Biskuits sind gewiss gesünder als eine ganze Packung!»

Dr. Nathalie Farpour-Lambert

bei besonders wichtig. «45 % der Knochenmasse eines Erwachsenen wird im Jugendalter aufgebaut.» Parallel dazu nimmt die Muskelmasse zu, vor allem bei den Jungs, während sich bei den Mädchen stärker die Fettmasse entwickelt. «Für eine ausreichende Kalziumzufuhr sollte man drei Portionen Milchprodukte pro Tag zu sich nehmen – ein Glas Milch, ein Joghurt, 30 Gramm Käse. Das bringt viel mehr als ein mit Schokolade überzogener industriell gefertigter Riegel, der als gleichwertig wie ein Glas Milch verkauft wird.»

## Vorsicht bei Mängeln

In Europa haben rund 20 % der Jungen und

30 % der Mädchen einen Eisenmangel. Die Folgen davon sind Blutarmut, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. «Das Eisen aus rotem Fleisch kann der Körper am besten aufnehmen. Es werden zwei bis drei Portionen (max. 500 g) wöchentlich empfohlen.» Vitamin D ist äusserst wichtig für die Knochengesundheit, das Gehirn und das Immunsystem. Man findet es in Eiern, fettem Fisch und Milchprodukten. Doch es braucht auch Sonnenlicht, damit unser Körper es verstoffwechseln kann. «Seine Produktion wird durch das schwache Sonnenlicht in den Wintermonaten, aber auch und vor allem dadurch eingeschränkt, dass die Jugendlichen eher zu Hause vor dem Bildschirm sitzen, statt nach draussen zu gehen.» Viele Jugendliche weisen zudem einen Mangel an Folsäure (Vitamin B9) auf, die für die Zellentwicklung und neurologische Entwicklung so wichtig ist. Der Grund dafür liegt auf dem Teller: zu wenig grünes Gemüse und zu wenige Hülsenfrüchte. «Der Energiebedarf lässt sich mit Kohlenhydraten decken, verteilt auf drei Haupt- und eine Zwischenmahlzeit: stärkehaltige Nahrungsmittel, Früchte und Nature-Milchprodukte bringen dem Körper mehr als Zuckersü-

ze. Bei den Fetten sollte besser auf mehrfach ungesättigte Fettsäuren gesetzt werden – fetter Fisch, pflanzliche Öle, Schalenfrüchte und Ölsaaten. Auf Wurstwaren und stark verarbeitete Lebensmittel sollte besser verzichtet werden. Zum Thema Proteine: Es ist nicht nötig, angereicherte Produkte zu kaufen. Setzen Sie besser auf natürliche Proteinquellen: Geflügel, Fisch, Fleisch, Eier, Milchprodukte, Getreide und Hülsenfrüchte – verteilt auf die verschiedenen Mahlzeiten.»

## Marketingdruck

Dieses Gleichgewicht zu halten, ist allerdings alles andere als leicht. Das ist vor allem dem Umfeld geschuldet, in dem die Jugendlichen aufwachsen. Stark verarbeitete Lebensmittel, Snacks, Energy-Drinks, Fast Food... Das Angebot ist allgegenwärtig und verführerisch. Das Marketing hat sich auf die sozialen Netzwerke verlagert, auf denen die Jugendlichen konstant Werbung ausgesetzt sind. «Einige Tendenzen illustrieren dieses Abdriften sehr gut, so zum Beispiel High-Protein-Produkte wie Pulver (Whey), die von der Fitness-Industrie gepusht werden, proteinreiche Joghurts, Pro-

teinriegel, die zwar total «in» sind, aber nicht wirklich etwas bringen oder nötig sind.» Im Alltag zeigt sich dieser Einfluss direkt im Essverhalten. Man greift schnell einmal zu Take-away-Mahlzeiten, Pizzas, Burgers oder Tacos mit Pommes, Kebabs, Instant-Nudeln... Allesamt Lebensmittel mit sehr viel Salz und gesättigten Fettsäuren. «Diese weichen Lebensmittel sind schnell verschlungen. Es dauert aber 20 Minuten, bis unser Gehirn die Meldung «satt» erhält. Wenn Jugendliche also zu schnell essen, nehmen sie mehr Kalorien auf, als sie eigentlich benötigen.» Es ist wichtig, dass sie – dass wir alle – wieder lernen, langsam und bewusst zu essen, gut zu kauen und auf unseren Körper zu hören. «Essen muss vor allem ein Genuss bleiben.» Die Kinder- und Jugendärztin rät, an drei Mahlzeiten am Tag festzuhalten. Diese sollten aus einem stärkehaltigen Nahrungsmittel, einer Proteinquelle und Gemüse bestehen. Zudem sollte man eine einfache Zwischenmahlzeit einplanen: eine Scheibe Brot mit zwei Stücken Schokolade, eine Frucht, ein Milchprodukt. «Die richtige Ernährung ist enorm wichtig – schliesslich macht sie rund ein Fünftel unseres Gesundheitskapitals aus.»

## 5 TIPPS FÜR ELTERN VON JUGENDLICHEN

### GEMEINSAM KOCHEN

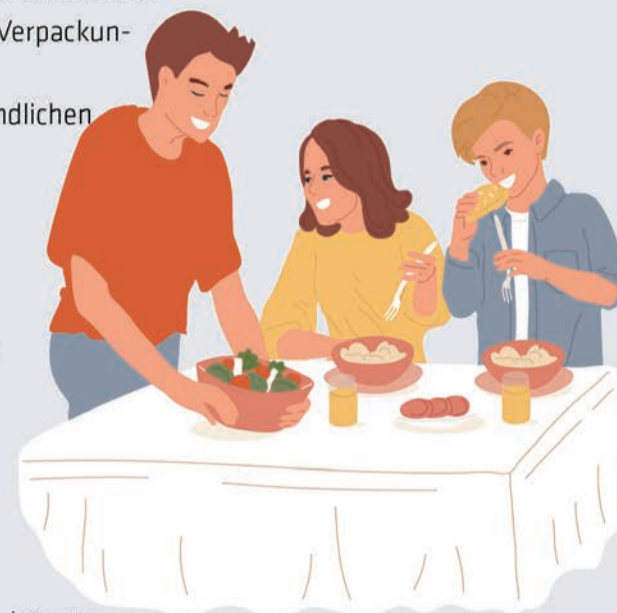
- Gemeinsam einkaufen und die Produkte auswählen
- Lernen, die Nährwertangaben auf den Verpackungen zu verstehen
- Sich trauen, Lieblingsgerichte der Jugendlichen zu kochen – «à la Zuhause»

### ESSEN ALS WICHTIGES RITUAL

- Gemeinsam am Tisch, statt allein im Zimmer oder vor dem Fernseher essen
- Die Regel «am Tisch keine Bildschirmmedien» einführen

### KEIN DRUCK, MEHR GENUSS

- Vermeiden Sie es, am Tisch Themen anzusprechen, die zu Konflikten führen könnten
- Fordern Sie die Kinder auf, von allem etwas zu probieren – zwingen Sie sie aber nicht aufzuessen



### DIREKT ESSBARES IM KÜHL- UND VORRATSSCHRANK

- Einen gemischten Salat gekühlt bereithalten
- Joghurt, Skir oder Nature-Quark, Früchte, Gemüse sowie ungesalzene Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien gut sichtbar und griffbereit einräumen
- Vermeiden Sie, Lebensmittel, die für Ihre Jugendlichen nicht ratsam sind, auf Reserve zu haben

### DIE LIEBE ZEIT...

- Lassen Sie sich Zeit, das Essen zu geniessen und sich auszutauschen
- Denken Sie daran, dass es 20 Minuten dauert, bis wir das Sättigungsgefühl wahrnehmen

## DIE OMBUDSSTELLE INFORMIERT

### Die Rolle des Kantonsarztes

Der Kantonsarzt spielt eine zentrale Rolle beim Gesundheitsschutz, bei der Prävention und bei der Gesundheitsförderung im Wallis. Er ist dafür zuständig, alle medizinischen Fragen von allgemeinem Interesse zu bearbeiten und für die Überwachung der Gesundheitsfachkräfte, die auf dem Kantonsgebiet tätig sind, zu sorgen. In gewisser Hinsicht ist er der Arzt der gesamten Bevölkerung, die er zu schützen hat, der Garant der gesundheitlichen Sicherheit. Er gehört zur Direktion der Dienststelle für Gesundheitswesen, bleibt in der Erfüllung seiner Aufgaben aber autonom. Er beobachtet die Entwicklung der gesundheitsrelevanten Prioritäten für die Bevölkerung, sorgt für ein ausreichendes Versorgungsangebot und die Kohärenz des gesamten Gesundheitssystems, schlägt

Anpassungen der interinstitutionellen und interprofessionellen Zusammenarbeit vor und erarbeitet diese. Er beobachtet die Entwicklung der epidemiologischen Lage, identifiziert die Risiken und koordiniert die Massnahmen im Falle einer Bedrohung für die öffentliche Gesundheit – insbesondere bei Epidemien. Er berät die politischen Instanzen und hilft ihnen dabei, die geeigneten Entscheidungen zur Gewährleistung der Sicherheit der Bevölkerung zu treffen. Seine Arbeit beschränkt sich allerdings nicht bloss auf das Krisenmanagement. Er ist die zuständige Behörde, um eine Gesundheitsfachperson von ihrer Schweigepflicht zu entbinden, wenn sie danach ersucht. Der Kantonsarzt trägt auch dazu bei, die Politik der Prävention und Gesundheitsförderung zu entwickeln, indem er die

Zusammenarbeit zwischen den öffentlichen und privaten Akteuren aus dem Gesundheitsbereich fördert. In diesem Zusammenhang sitzt er der kantonalen Kommission für Gesundheitsförderung vor.



**Ludivine Détienne**  
Leiterin der Ombudsstelle  
info@ombudsman-vs.ch  
Tel. 027 321 27 17

## Partner



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)



[www.gesundheitsforderungwallis.ch](http://www.gesundheitsforderungwallis.ch)



[www.lungenliga-ws.ch](http://www.lungenliga-ws.ch)