Unser Moppel-Du

Nina ist gerade mal drei Jahre alt, als der Arzt sagt: Sie ist zu schwer. Und jetzt? Kann man ein Kindergartenkind auf Diät setzen? Ein persönlicher Bericht von ELTERN-Autorin Astrid Jansen

ILLUSTRATION **DIETER BRAUN**

Übergewicht. Das Wort stand zum ersten Mal nach der U4 im gelben Kinderuntersuchungsheft. Da war Nina ein knappes halbes Jahr und hatte noch nie etwas anderes bekommen als Muttermilch. Trotzdem lag sie in der Wachstumskurve über der obersten Linie.

„Na, Sie müssen ja die reinste Schlagsahne produzieren", sagte der Kinderarzt lachend und riet mir, einfach abzuwarten. In den allermeisten Fällen verliere sich solcher Babyspeck von selbst.

Ein kleiner Wonneproppen

Nina wurde zwei und drei, doch der Babyspeck ging nicht weg. Jetzt lachte unser Kinderarzt nicht mehr. Sondern sagte: „Aus dicken Kindergartenkindern werden dicke Erwachsene – wenn man nichts unternimmt." Nun sah Nina nicht so aus, wie man sich ein dickes Kind vorstellt. Sie war unglaublich süß mit ihren kräftigen Waden, ihren Patschhändchen und ihrem runden, rotbackigen Gesicht unter den blonden Locken. Nichts an ihr schwabbelte. Manchmal drehte sie sich morgens im Kleidchen vor dem Spiegel und befand, dass sie sehr hübsch sei, „wie eine Prinzessin". Doch vor allem meinem Mann bereiteten die Worte des Arztes Kopfzerbrechen. Er war als Kind immer etwas schwerer als die anderen gewesen und hat darunter ziemlich gelitten.

Dreijährige auf Diät setzen?

Von allen Seiten prasseln Tipps auf uns ein. „Lasst sie einfach keine Süßigkeiten mehr essen", rät meine Schwägerin. „Probiert's mal mit Low Carb für Kinder", sagt unsere Nachbarin. „Also, ich würde sie ja zum Kinderturnen anmelden", meint die Patentante. Und meine beste Freundin warnt: „Ihr könnt doch keine Dreijährige auf Diät setzen! Sonst müsst ihr euch nicht wundern, wenn sie später magersüchtig wird!"

Dieser Pfeil trifft mitten ins Herz. Denn genau das ist meine Angst: meiner selbstbewussten, fröhlichen kleinen Tochter das Gefühl zu nehmen, dass sie genau so, wie sie ist, goldrichtig ist. Mein Mann und ich bitten eine Ernährungsberaterin um Hilfe. Wir wollen erfahren, wie wir Nina darin unterstützen können, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten, ohne ihr Selbstwertgefühl anzuknacksen. Und erfahren: So funktioniert das nicht. Wenn ein dreijähriges Kind übergewichtig ist, muss man nicht nur die Ernährung des Kindes ändern – sondern die der ganzen Familie.

Nicht abnehmen, nicht zunehmen!

Zu Beginn der Ernährungsberatung schreiben wir auf, was wir an einem normalen Tag so essen und trinken. Dann definieren wir unser Ziel: Nina ist nicht so schwer, dass sie abnehmen müsste. Aber sie soll ihr jetziges Gewicht im nächsten Jahr halten. Wenn sie dann altersangemessen wächst, ist sie aus dem Übergewicht raus. Mein Mann würde gern auch ein paar Pfunde verlieren. Und ich will einfach mein Gewicht halten.

Am Ende der Beratung gehen wir mit einer Art Fahrplan für unsere neue, gesündere Familienernährung nach Hause. Er basiert auf den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, ist aber an unsere individuelle Situation angepasst.

1. Auf angemessene Portionen achten. Ab heute stellen wir unser Essen nicht mehr in Schüsseln auf den Tisch, sondern füllen die Teller in der Küche. Jeder bekommt eine Portion Kohlenhydrate, die etwa so groß ist wie seine Faust, und ein Stück Fleisch oder Fisch, das so groß ist wie der eigene Handteller, dazu viel Gemüse – und nur davon gibt es Nachschlag.

2. Unnötige Kalorien einsparen. Fette und Zucker verstecken sich fast überall: in der Apfelschorle, im Fruchtjoghurt, in der Sauce und in der Wurst zum Abendbrot. Gemeinsam entwickeln wir Alternativen: Zu trinken gibt's bei uns jetzt im Alltag nur noch Wasser. Statt Fertig-Fruchtjoghurt, der viele versteckte Zucker enthält, kaufen wir nun entrahmten Naturjoghurt und geben ihn Nina morgens zum Frühstück mit frischen Früchten. Statt Cornflakes gibt es Vollkornhaferflocken. Statt Wurst (Fettgehalt: zwischen 10 und 40 Prozent) kaufen wir Schinken (Fettgehalt: etwa 5 Prozent). Und statt mit Sahne schmecken wir viele Soßen jetzt mit Joghurt ab.

3. Süßigkeiten richtig zählen. Kinder lieben Süßes – und es wäre keine gute Idee, ihnen diesen Genuss zu verbieten, sagt unsere Ernährungsberaterin. Eine Süßigkeit am Tag schadet keinem Kind, auch nicht Nina. Aber wir müssen wissen, was alles als Süßigkeit zählt: ein Becher Kakao zum Beispiel. Ein Glas Apfelsaft auch. Ein Fruchtjoghurt. Eine Schüssel Schokomüsli. Eine Kinderhand voll Gummibärchen. Also gibt es für Nina und uns ab jetzt wirklich nur noch eine Süßigkeit am Tag.

4. Nicht mit Essen Liebe zeigen. Wenn Nina krank ist, bringe ich ihr Schneckennudeln und warme Milch ans Bett. Wenn sie Streit mit ihrer besten Freundin hatte, koche ich ihr zum Trost Schokoladenpudding. Das hat meine Mutter schon so mit mir gemacht, und ich habe es geliebt. Ab und zu ist das auch in Ordnung, sagt die Ernährungsberaterin. Aber wir sollten in den kommenden Wochen lieber öfter mal zusammen zum Klettergerüst gehen, statt Kuchen zu backen.

Erste Erfolge ...

Beim zweiten Termin drei Monate später erzählen wir begeistert, was sich alles geändert hat. Nina isst nun gesünder, ohne dass ihr etwas fehlt. Die Hand-Regeln wendet sie selbstständig auch beim Mittagessen im Kindergarten an. „Mama, ich habe extra den Fleischklops genommen, der genau gleich groß war wie das Innen von meiner Hand!" Dass im Fruchtjoghurt Zucker versteckt ist, der dann schon als Süßigkeit gilt, findet sie einen gemeinen Trick. Da isst sie doch tausendmal lieber Naturjoghurt mit Früchten und hebt sich die Süßigkeit für den Nachmittag auf.

... und erste Schwierigkeiten

Meinem Mann und mir fällt die Umstellung schwerer. Er vermisst sein Schokomüsli, ich meine Apfelsaftschorle. Wir finden es schwer, uns auf eine Süßigkeit am Tag zu beschränken, vor allem, wenn Nina im Bett ist und eh nicht mitkriegt, was wir naschen. Doch die Ernährungsberaterin ist überzeugt: Kinder spüren, wenn ihre Eltern Wasser predigen und Wein trinken.

Es hat geklappt!

Heute ist Nina vier. Seit einem Jahr essen wir nun nach den neuen Regeln – mal mehr, mal weniger konsequent. Nina wiegt noch genauso viel wie vor einem Jahr, ist aber acht Zentimeter gewachsen. Damit ist sie raus aus dem Übergewicht. Ihr Gesicht ist schmaler geworden, ihre Arme und Beine schlanker. Sie selbst ist genauso zufrieden mit sich, wie sie es immer war. Mein Mann freut sich dafür umso mehr: Er ist nicht nur die Sorge los, seine Tochter könnte ein ähnliches Moppel-Kind werden, wie er es war. Er hat durch unsere neue Ernährung selbst zehn Kilo abgenommen. ■

WEBTIPP

Bringt Ihr Kind auch zu viel auf die Waage? In unserem Forum unter **www.eltern.de/gewichtsprobleme** können Sie sich mit anderen Eltern austauschen.