

Wenn Eltern schwierig werden ...

... sitzen Teenager am Tisch. Jugendlichen wird zwar nachgesagt, dass ihnen das Interesse an der gesunden Ernährung fehlt und sie nur auf Fastfood stehen. Die Realität zeigt jedoch ein differenzierteres Bild, denn zu Hause wird anders gegessen als unterwegs.



Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:
ernaehrungsberatung@lemenu.ch
Schweizer Milchproduzenten SMP
Redaktion LE MENU
Weststrasse 10
3000 Bern 6
Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter www.lemenu.ch/wellfood

Essen bedeutet für Teenager nicht nur Versorgung mit den nötigen Nährstoffen. Essen ist auch Ausdruck der Befreiung und Selbstfindung, nicht selten des Protestes. So kann Fastfood vom Take-away besser sein als das Essen, das Mama zu Hause auf den Tisch stellt.

Autonomie beim Essen

Selbstbestimmung gilt bei Jugendlichen auch beim Essen. Sie bestimmen, wann und wo sie was essen. Das Bedürfnis nach Rückzug und der Wunsch, versorgt zu werden, stehen dem Streben nach Unabhängigkeit gegenüber und zeigen die für diese Altersgruppe typische Ambivalenz. Am Familientisch soll ihnen das Essen schmecken, sie wollen satt werden und es gemütlich haben. Essen hat hier primär Versorgungs- und Nestcharakter.

Essen als Selbstinszenierung

Ausser Haus zelebrieren Jugendliche den Fastfood: Schnell, nebenbei und unkom-

pliziert wird unterwegs der Hunger gestillt. Wichtig ist ihnen das Zusammensein mit Freunden, die zwanglose Atmosphäre. Fastfood ist Teil ihres kommunikativen Verhaltens. Zwänge man sie zu «normalen» Mahlzeiten und sturen Essenszeiten, beraubte man sie um das Vergnügen, anders zu sein beziehungsweise so zu sein wie alle anderen. Essen auf der Strasse gibt Teenagern die Möglichkeit, Abstand zwischen sich und die Erwachsenen zu bringen.

Runde Hüften, schlanke Taille

Mädchen schiessen ab zehn, elf Jahren in die Höhe, Jungen etwas später. Das Wachstum von Mädchen ist mit 15 Jahren oftmals weitgehend abgeschlossen, das von Jungen erst mit etwa 19 Jahren. Wegen der unterschiedlichen Sexualhormone setzen die Jungs mehr Muskeln an, bei den Mädchen nimmt hingegen der Fettanteil zu. Die Mädchen befürchten deshalb, dick zu werden, und führen Endlos-





«Autonomie beim Essen ist für Jugendliche wichtig.»

diskussionen mit Freundinnen über Diäten, schnelle Radikalkuren und Tricks, wie man eine tolle Figur, Pommes frites und Donuts unter einen Hut bringt. Sie kippen die Mahlzeiten am Familientisch und stopfen sich stattdessen im Zimmer mit Schokolade und Gummibärchen voll. Mütterliche Diäterfahrungen und gut gemeinte Ratschläge über schlanke Salate lösen bei der Teenager-Tochter Aggressionen aus.

Waschbrettbauch und Muskeln

Die Jungs fürchten weniger die Extra-Pfunde auf den Hüften als ein Dasein ohne beeindruckende Muskelpakete. Deshalb essen sie mehr und häufiger. Die liebevoll gepflegte Männerweisheit, dass richtige Kerle Fleisch brauchen, fällt bei den Jungs auf fruchtbaren Boden. Sie wissen allerdings auch, dass Waschbrettbauch und harte Muskeln Training brauchen, und treiben deshalb regelmässig Sport.

Trotzdem wissen sie, was sie tun

Teenager essen lieber Pizza und Döner als Gemüse und Vollkornprodukte, dies jedoch nicht etwa in Unkenntnis der

gesunden Ernährung. Aus Studien ist erkennbar, dass die Mehrheit durchaus weiss, dass Früchte und Gemüse gesund sind und dass Süssigkeiten und mangelnde Bewegung zu Übergewicht führen können. Der wichtigste Grund für die Diskrepanz zwischen Wissen und Handeln: Für die Mehrheit der Jugendlichen ist das Thema «Gesundheit» einfach nicht wichtig, ihre Prioritäten liegen anderswo:

Tipps für Eltern

- Bleiben Sie als Eltern Vorbilder und pflegen Sie weiterhin den gesunden Familientisch.
- Verzichten Sie auf Bemerkungen über das Essverhalten Ihrer Teenager-Kinder. Sie werden immer das Falsche sagen.
- Mädchen reagieren äusserst empfindlich auf mütterliche Diättipps und väterliche Hinweise über Schöpfungsmengen. Delegieren Sie eine nötige Beratung an eine Ernährungsberaterin.
- Jungs haben fast immer Hunger und können unglaubliche Mengen verdrücken. Dagegen können Sie nichts tun. Am besten schliessen Sie alles weg, was Sie selber gerne essen möchten oder für den Besuch eingekauft haben!
- Lassen Sie Ihre Teenager einmal pro Woche kochen. Das gibt ihnen Selbstvertrauen und fördert die Eigenverantwortung.

Sie wollen schlank, schön und beeindruckend muskulös sein, aber auch den Augenblick geniessen. Da hat Gesundheit als Ausdruck von Vorsorge für spätere Jahre einfach keinen Platz.

Eltern dürfen sich entspannen

Endlosdiskussionen über das nicht gegessene Frühstück, vergessene Znü nibrote und leere Guetzlidosen führen zu nichts. Eltern sollten sich in dieser Phase entspannen beim Thema Essen und darauf vertrauen, ihren Teenagerkindern das nötige Rüstzeug in Sachen gesunder Ernährung vorgelebt und mitgegeben zu haben. Wenn weiterhin abwechslungsreiche und ausgewogene Gerichte auf dem Tisch stehen und die gleichen Tisch- und Familienregeln herrschen wie bisher, ist die Welt punkto Essen zu Hause für die Kids in Ordnung.

Teenager plagen viele Sorgen

In solchen Momenten sind sie empfänglich für Gesundheits-Tipps. Wenn es gut für die Schönheit und die schlanke Linie ist, greifen sie zu Obst und Milch, essen Gemüse und Salat, Vollkornbrot und Käse. Zumindest so lange, bis die Krise vorbei ist.

Ernährungs-Informationen für Teenager zum Downloaden gibt es unter www.lemenu.ch/ratgeber **Stichwort: Familientisch**

Teil 1: Zu dick? Zu dünn?

Teil 2: Bin ich schön? Bin ich hässlich?

Teil 3: Brainfood

Teil 4: Flacher Bauch. Starke Muskeln