

DR. MED. VITOR GATINHO

WENN DIE
LAUS
JUCKT UND DER
 ZAHN
WACKELT

Kindermedizin
von **4 bis 12 Jahren**
jetzt verständlich

SPIEGEL
Bestseller
Platz 1

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Petra Bradatsch

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Co-Autorin: Silke Plagge

Umschlaggestaltung: ki36 Editorial Design, München,
Bettina Stickel

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-9368-1

2. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Hazel Images (Portrait), The noun project (Zahn), Bettina Stickel/ki36 (Laus)

Illustrationen: GU/Michael Vestner/Kombinatrotweiss

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9368 03_2024_01

Das vorliegende eBook basiert auf der 4. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

DIESES BUCH IST GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH, WENN

- ▶ dein Kind im Kindergarten- oder Schulalter ist.
- ▶ du kompetente Antworten auf die wichtigsten Gesundheitsfragen in diesem Alter brauchst.
- ▶ du Rat und Hilfe im Umgang mit Kinderkrankheiten und kindlichem Wachstum suchst.
- ▶ dich die sprachliche, motorische und psychosoziale Entwicklung deines Kindes interessiert und du Fragen hast zu Themen wie Umgang mit Ängsten und Gefühlen, Übergang von Kita zu Schule und Prävention von Missbrauch.
- ▶ du den perfekten Überblick zu allen gesundheitlich relevanten Themen der Jahre 4 bis 12 bekommen möchtest.
- ▶ du dir Gedanken um die richtige Ernährung deines Kindes machst.
- ▶ du auch beim Lesen meines zweiten Buches herzlich lachen willst.

Für meine Kinder

*Danke, dass ihr mir die Welt durch eure
Augen zeigt.*

*Behaltet eure Neugierde und
Warmherzigkeit ein Leben lang.*

Ich liebe euch, euer Papa

KIDS.DOC - BITTE RECHT KINDISCH

Hi, Kids.Doc hier ... Vielleicht habt ihr meine Lieblingsbegrüßungsworte schon gehört? Ich bin Vitor, dreifacher Vater, promovierter Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin und leidenschaftlich kindisch. Denn ich bin neugierig, stelle gern Fragen und suche vor allem Antworten. Die Welt aus Kinderaugen zu betrachten, Kompliziertes verstehen zu wollen – und Verständnis für die oft ganz schön schwierigen Themen der Kleinen zu wecken, das ist für mich eine Herzensangelegenheit. Dabei war es nur pure Langeweile, die mich im Lockdown 2020 dazu führte, erste Videos auf TikTok hochzuladen. Mittlerweile ist daraus so viel mehr geworden! Von 120 Followern zu mehr als 600 000 Menschen, die mir folgen. Der Podcast, für den ich gemeinsam mit meinem Podcast-Buddy Gerrit Rüsken weit über hundert Folgen aufgenommen habe, wurde schon zweimal für den Deutschen Podcast Preis in der Kategorie Wissen nominiert und einmal waren wir auch Sieger. Zusätzlich können Eltern sich über meine eigene Kids.Doc-App informieren und zum Alter des Kindes passende Informationen bekommen. Ich habe außerdem ein sehr erfolgreiches Buch geschrieben, ein Kinderbuch über Gefühle gibt es auch und ich werde auch manchmal der »Instagram-Kinderarzt« genannt. Das alles entstand aus meiner Leidenschaft, neugierig zu sein, Dinge auszuprobieren und vor allem Elternfragen zu kleinen und großen Kindern zu beantworten. Aber in erster Linie bin und bleibe ich aus ganzem Herzen Kinderarzt. Mich erdet der Alltag mit den eigenen Kindern und als Arzt sehr. Ich empfinde es als tolle Bereicherung, die Kids und ihre Familien in der Praxis begleiten zu dürfen. Einige Kinder habe ich als Säuglinge kennengelernt und sie

erzählen mir jetzt, wie es in der weiterführenden Schule läuft.

Es ist mir sehr wichtig, dass die Patienten und ihre Familien mit mehr Antworten und Wissen aus meiner Praxis rausgehen, als sie reingekommen sind. Eltern kompetent machen und ihnen medizinische Sachverhalte in klaren, verständlichen Worten erklären – das ist meine Mission! Durch sogenannte »Experten« in den sozialen Medien haben Eltern verlernt, auf ihren Instinkt zu hören. Sie haben oft ein komplett verschobenes Bild von dem, was »normal« ist, welches Verhalten noch vollkommen in Ordnung ist und welches überprüft werden sollte. Dieses Buch soll genau wie das erste ein Korrektiv sein. Es soll Eltern helfen, übertriebene Erwartungen an ihre Kinder zu korrigieren und diese Glaubenssätze mit gesunden, wissenschaftlich belegten Sätzen zu überschreiben.

MEHR WISSEN FÜR ELTERN VON GRÖßEREN KINDERN

Mein Wissen habe ich schon einmal zwischen Buchdeckel gepackt. »Wenn der Rotz läuft und der Pups drückt« eroberte die Spiegel-Bestsellerliste und blieb da viele Monate. Unfassbar. In das Buch hatte ich meine beliebten Fragerunden übernommen, Schwerpunkt war die erste Zeit mit Baby und Kleinkind. Aber was ist mit Kita- und Grundschulkindern? Auch hier haben Eltern so viele Fragen. Genau deswegen haltet ihr jetzt ein zweites Kids.Doc-Buch in den Händen! »Wenn die Laus juckt und der Zahn wackelt« ist die logische Fortsetzung. Wobei: Ganz logisch ist der Titel nicht, spielt aber auf eine klassische Situation in der Praxis an: der kleine, aber feine Unterschied zwischen »jucken« und »kratzen«. Die Haut juckt und ich kratze. Also juckt die Laus ja eigentlich gar nicht ... Dazu aber später mehr.

Viel Spaß beim Lesen und Stöbern
Euer Kids.Doc Dr. Vitor P. Gatinho



IN DEN MUND, IN DEN BAUCH – UND RAUS ...

» Ein voller Magen hat nichts zu klagen?
Von wegen ... Die erste Frage ist schon:
Was sollte überhaupt auf den Tellern und
in den Bechern von Kindern landen? Die
gute Kinderkost wird nur leider von
einigen Leckermäulchen verschmäht oder
nicht vertragen. Und dann? Was tun,
wenn es Probleme mit dem Magen oder
der Verdauung gibt? Fangen wir an mit
dem Familientisch und enden da, wo am
Schluss alles rauskommt ...

DAS GEHEIMNIS GUTER KINDERKOST

Endlich gibt es etwas Richtiges auf den Löffel und begeistert schmaust das fröhliche Kleinkind alles, was Mama und Papa auf dem Tellerchen servieren. Hach, war das schön! Leider hält die Begeisterung kleiner Menschen für neue Nahrungsmittel nicht sonderlich lange an. Ginge es nach den Wünschen eines durchschnittlichen Kindergarten- oder Grundschulkindes, wären die Speisepläne in Familien recht einseitig: Nudeln mit Ketchup, Ketchup mit Nudeln und, ach ja: Nudeln mit Ketchup. Eine ziemliche Herausforderung, denn Eltern möchten ihrem Kind selbstverständlich gesunde Lebensmittel anbieten, ihm ein gutes Gefühl für Essen vermitteln und natürlich auch einen gesunden Umgang mit dem Thema Ernährung. Wie kann das gelingen und wieso wird das Thema Essen oft so problematisch? Wie sollte der Speiseplan tatsächlich aussehen? Zu diesen Themen höre ich in der Praxis immer wieder Fragen – und sie werden auch gerade bei größeren Kindern nicht weniger.

Aber es soll nicht nur um das gehen, was in den kindlichen Magen gelangt, sondern auch um seine Befindlichkeiten. Denn bei vielen Kindern und Heranwachsenden zwickt der Bauch immer wieder. »Mein Bauch tut weh«, höre ich in der Kinderarztpraxis sehr, sehr häufig. Ist ja toll, dass größere Kinder schon sagen können, wo es wehtut. Aber wirklich einfacher macht es die Sache nicht. Denn was genau bedeutet »Bauchweh«? Macht der Magen nicht mit? Könnte es sein, dass das Kind vielleicht eine Unverträglichkeit hat? Oder ein Virus umgeht? Oder sitzt das Problem tiefer – im Darm? Oder sehr viel höher? Denn manchmal drücken Probleme bei Heranwachsenden nicht nur aufs Gemüt, sondern auch im Bauch. Denn seelische Belastung wirkt sich auch bei Kindern auf den Verdauungstrakt aus.



Sehe ich einen kleinen Patienten, der auf den Bauch zeigt und erklärt, dass es da ganz doll wehtut, taste ich mich als Arzt vorsichtig heran und stelle dem Kind und dem begleitenden Elternteil viele Fragen: Wo ist der Schmerz ganz genau? Wie fühlt er sich an? Wie zeigt sich das Unwohlsein? Nur in einer bestimmten Körperregion? In bestimmten Situationen? Was wurde gegessen? Was wurde zur Linderung getan? Helfen Massagen? Gab es vorher eine Erkrankung? Was wurde wann gegessen? Gibt es mehr Symptome, etwa Durchfall, Erbrechen oder deutliche Erschöpfung?

Bauchschmerzen können auf so vieles hindeuten und müssen ernst genommen werden. Auch wenn es immer nur »leichte« Schmerzen am Abend sind – wenn euch als Eltern auffällt, dass eurem Kind oft der Bauch zwickt, schreibt ein »Bauchwehtagebuch«. Das hilft in der Kinderarztpraxis, besser zu erkennen, wo die Ursache der Probleme liegen kann.

SOFORT IN DIE ARZTPRAXIS!

Treten Bauchschmerzen plötzlich, heftig oder krampfartig auf? Dann immer sofort in die Akutprechstunde!

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR KINDER? GEHT DAS?

Kinder speisen gern ungesund. Am liebsten mögen sie schnelles, salziges und süßes Essen und vermeiden Vitamine. Echt jetzt? Das stimmt natürlich nicht immer! Es gibt tatsächlich kleine Menschen, deren Leibspeise Gemüse ist. Vielleicht nicht gerade verkochter Rosenkohl, aber Blumenkohl und Brokkoli haben durchaus Fans! Bei fast allen Nahrungsmitteln kommt es auf die Zubereitung an und darauf, was ihr Eltern vorlebt. Wenn es für alle ein riesiges Fest ist, zu einer Fast-Food-Kette zu gehen, dann gefällt das dem Nachwuchs natürlich auch. Bezieht euer Kind mit ein, plant gemeinsam den Speiseplan, kauft miteinander ein und steht zusammen in der Küche. Gerade wenn an Wochentagen jedes Familienmitglied in der Kita, der Schule oder am Arbeitsplatz isst, sind gemeinsame Mahlzeiten umso wichtiger.

Doch was genau kommt auf den Teller? Eltern möchten alles richtig machen und kindgerechte gesunde Nahrungsmittel anbieten, die ihre Kleinen auch wirklich essen. Bei Kindern ab sechs wird vieles eigentlich unkomplizierter, denn sie vertragen tatsächlich die gleichen Nahrungsmittel wie Erwachsene. Aber: **Alkohol hat trotzdem als »Kochwein« nichts in Gerichten für Kinder zu suchen, denn es verdampft nicht alles.**

ACHTUNG

Verwendet möglichst wenig Salz! Um Kinder nicht an den Geschmack zu gewöhnen:

- » unter 1 Jahr: höchstens 1 Gramm pro Tag
- » bis 3 Jahre: höchstens 2 Gramm pro Tag
- » 4 bis 6 Jahre: höchstens 3 Gramm pro Tag
- » 7 bis 10 Jahre: höchstens 5 Gramm pro Tag
- » ab 11 Jahren: höchstens 6 Gramm pro Tag

Bei den Gewürzen könnt ihr viele unterschiedliche benutzen, damit Kinder viele neue Geschmacksrichtungen kennenlernen.

Generell wird Speisesalz bei uns viel zu häufig verwendet. Dabei ist laut Weltgesundheitsorganisation WHO zu hoher Salzkonsum eine der führenden Todesursachen in Europa. Übermäßiger Salzgenuss führt bei Erwachsenen zu Bluthochdruck und der ist einer der Hauptfaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die WHO empfiehlt für Erwachsene höchstens 6 Gramm und für Kinder 2 Gramm Salz am Tag. Häufig werden aber 8 bis 19 Gramm gegessen, denn Salz dient als Geschmacksverstärker und ist verarbeiteten Lebensmitteln, auch Brot und Wurst, oft beigefügt. Wer einmal auf den Geschmack gekommen ist, wird sein Leben lang gern Salziges essen. Mit schlimmen Folgen ...

WIE VIEL UND VOR ALLEM WAS?

Manchen Kindern genügen drei Mahlzeiten. Wichtig ist, dass nicht die ganze Zeit ungesunde Snacks im Angebot sind, denn dann ist einfach weniger Platz und Hunger für gesunde Hauptmahlzeiten da. Um den ganzen Tag aktiv und aufmerksam zu sein, braucht ein Kind jede Menge Energie und Nährstoffe. Eine gesunde und abwechslungsreiche Kost versorgt es mit diesen Nährstoffen, die es für seine körperliche und geistige Entwicklung benötigt.

Dazu gehören zum Beispiel Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten oder Obst, um genügend Energie zu haben. Proteine sind wichtig für den Aufbau der Muskulatur und zur Stärkung des Immunsystems. Enthalten sind sie unter anderem in Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchten. Auch Vitamine und Mineralstoffe dürfen nicht fehlen: Sie stärken Haut, Haare und Nägel sowie Zähne und Knochen. Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sollten bei jeder Mahlzeit deines Kindes eine Hauptrolle spielen, auch als gesunder Snack für zwischendurch. Für Kinder empfiehlt sich eine tägliche Aufnahme von drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchten sowie zwei Portionen Obst.

WIE GROSS IST EINE PORTION?

Einen praktischen Maßstab für eine Portion bietet die »Handvoll«, und zwar die Hand deines Kindes. Was da reinpasst, ist für jetzt genau richtig. Praktisch daran: Der Maßstab wächst mit deinem Kind und entsprechend auch die Portionen.

Abwechslung ist wichtig und macht Kindern Spaß. Kauf je nach Jahreszeit und regionalem Angebot ein. Für Hülsenfrüchte – Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen – bieten sich reichlich Einsatzmöglichkeiten, von Suppen und Beilagen bis hin zu Brotaufstrichen. Vielfalt ist wichtig. Dein Kind soll ja – im wahrsten Sinne – auf den Geschmack kommen.

Bei den Beilagen bieten sich vor allem Hülsenfrüchte, Getreideprodukte und Kartoffeln an. Du solltest deinem Kind täglich bis zu vier Portionen anbieten. Versuche dabei, Vollkornprodukte zu bevorzugen. Der Übergang zu Vollkorn kann schrittweise erfolgen, indem du beispielsweise

Vollkornnudeln mit weißen Nudeln mischst oder hellere Vollkornprodukte verwendest.

Bei der Zubereitung aller Lebensmittel gilt es, grundsätzlich auf einen niedrigen Fett- und Salzgehalt und auf schonende Zubereitung zu achten. Ausnahmen dürfen aber auch mal sein: Die berühmten Pommes im Freibad oder Kroketten auf der Familienfeier sind schließlich prägende Kindheitserinnerungen.

GESUND - WEIL DAS WORT »KIND« AUF DER VERPACKUNG STEHT?

Eltern möchten ihr Liebstes optimal versorgen. Genau das haben viele Hersteller erkannt und bewerben massiv Lebensmittel, die angeblich besonders für Kinder geeignet sind. Ob Mini-Käse, Bärchenwurst, Frühstückscerealien in allen Farben und Formen, Süßigkeiten oder Joghurt – sie werden als sehr gesund beworben. Aber genau das sind sie nicht! Beim Kauf glauben Eltern, dass Inhaltsstoffe und Rezeptur des Produkts an kindliche Bedürfnisse angepasst sind – aber das stimmt schlichtweg nicht. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hält solche Produkte für überflüssig: Sie seien zu süß, zu fettig, oft auch zu salzig – und außerdem zu teuer. Und so sehe ich das auch.

Die Kinder- und Jugendstudie EsKiMo II zum Essverhalten in Deutschland zeigt, dass die meisten Heranwachsenden zu wenig Obst, Gemüse und pflanzliche Lebensmittel essen. Der Konsum von Fleisch, Wurstwaren und Süßigkeiten, Limonaden und Knabbereien ist zwar tatsächlich ein wenig zurückgegangen, aber trotzdem noch deutlich zu hoch. Also peppen Produzenten ihre Produkte auf, mit Aufdrucken beliebter Comicfiguren für die Kinder und mit Zusatzstoffen für das gute Gefühl der Eltern. Dabei benötigen Kinder definitiv keine speziellen Lebensmittel und Getränke, die mit Nährstoffen wie Kalzium und Vitaminen angereichert sind. Der tägliche Bedarf kann mit natürlichen

Grundnahrungsmitteln wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Getreide, Milch, Joghurt, Quark, Käse oder auch Sojaerzeugnissen am besten gedeckt werden. So weit die Theorie ...

AUFESSEN UM JEDEN PREIS?

Auch hier machen sich viele Eltern Sorgen. Komisch eigentlich, bis in die Kitazeit hinein haben viele Kinder ein sehr natürliches Gespür dafür, wann sie satt sind, ob sie Hunger verspüren oder etwas nicht vertragen. Je älter sie werden, desto mehr treten Essstörungen auf. Wie kann es sein, dass Jugendliche dieses natürliche Gespür verlieren? Das liegt nicht nur an schwierigen Körperbildern, die nicht nur die sozialen Medien verbreiten. Das liegt auch ganz klar an uns. An den Erwachsenen. Wir leben mit Diäten, festen Zeiten und einem Aufdrängen von Essen vor, dass Essen nicht unbedingt Genuss ist. Häufig ist es doch so: Das Kind sitzt da, will den Spinat nicht essen, die Eltern sind genervt und sagen so was wie: »Das muss aber sein, das ist gesund.« Während das Baby noch nach Bedarf gestillt wurde, soll das Kind dann essen, wenn Erwachsene es wichtig finden. Stress um das Essen fängt meist bei Zweijährigen an. An die Worte »Nein« und »mag nicht« seid ihr schon ein wenig aus der Autonomiephase gewöhnt. Im Kita-Alter setzt sich diese deutliche Skepsis gegenüber neuer Nahrung und erst recht allem fort, was eventuell ein Vitamin enthalten könnte. Das Grundschulalter setzt dem dann meist noch die Krone auf und gefühlt gibt es nur noch Nudeln mit Ketchup.



Schuld an allem sind die Höhlenmenschen. Klingt schräg. Aber unsere Vorfahren mussten sich mühsam um ihre Nahrung kümmern, weil sie nicht ständig verfügbar war. Genau deshalb hat sich unser Geschmackssinn entwickelt. Unsere Zungen sind mit winzigen Geschmacksknospen ausgestattet, die wie Spürhunde funktionieren und Nahrungsmittel nach ihren Geschmacksrichtungen unterscheiden: süß, sauer, salzig, bitter und umami. Letzteres, umami, steht für einen herzhaften, fleischigen Geschmack und zeigt an, dass eiweißreiche Nahrung in der Nähe ist. Das war für unsere Urahnen extrem wichtig, denn sie brauchten die Energie, um zu überleben. Diese uralte Prägung der Vorfahren erklärt auch die kindliche Lust an Naschkram. Denn »süß« signalisiert reife, kohlenhydratreiche Früchte, die eine schnelle Energiequelle darstellen. »Sauer« deutet auf Unreife oder mögliche Verdorbenheit hin und diente als Warnsignal. Und »bitter« ist ein Hinweis auf potenziell ungenießbare oder sogar giftige Substanzen in der Natur. Pflanzen haben Bitterstoffe

entwickelt, um sich vor hungrigen Tieren zu schützen. Daher ist es nicht überraschend, dass viele Gemüsesorten erst durch jahrhundertelange Züchtung essbar wurden. Unsere geliebten Karotten und Brokkoli sind das Ergebnis dieser »Geschmacksverfeinerung«. Und hier liegt die Antwort darauf, warum Kindergartenkinder besonders skeptische Esser sind. Im Alter von drei bis sechs werden oft neue, geschmacklich komplexe oder bitter schmeckende Lebensmittel vehement abgelehnt. Auch hier sind die Höhlenmenschen schuld. Wurde man alt genug, um die Höhle auch einmal allein zu verlassen, musste man sich ganz sicher sein, dass man nichts Giftiges zu sich nahm, und griff als Kind daher oft auf die wenigen sicheren Lieblingsnahrungsmittel zurück. Auch eure Kinder sind in dem Alter immer selbstständiger, essen häufiger auswärts und entscheiden nun am liebsten selbst, was es auf den Teller gibt. Und das eben lieber mit einer Portion Vorsicht als mit einer Portion Pilze.



LEBE LIEBER UNGEFÄHRlich

Dass Kinder so wählerisch sind und Süßes und Fettiges bevorzugen, hat einen Grund. Die Skepsis vor unbekannter Nahrung ist ein Schutz vor Unbekanntem, einfach mal einen Pilz aus dem Wald zu essen, könnte lebensgefährlich sein. Süße und fette Nahrungsmittel haben eine hohe Energiedichte. Da signalisiert der Körper: Juhu, Haut rein, damit ist Überleben ohne Essen für einige Zeit gesichert.

Erst zwischen acht und zwölf Jahren weitet sich der Wahlhorizont langsam wieder, Kinder beginnen jetzt mit vorher undenk바ren Nahrungsmitteln wie Pilzen, stärkeren Käsesorten und auch Gemüse wie Brokkoli zu experimentieren. Auf der Hitliste der kindlichen Ablehnung stehen Kohlgewächse wie Rosenkohl übrigens ganz oben – und das nicht ohne Grund. Diese Gemüsesorten sind schwefelhaltige Senfgewächse, die kleinen Kindern nicht selten Bauchweh bereiten!

FRAGERUNDE

Unser Kind möchte sich vegan oder vegetarisch ernähren.

Manche Familien entscheiden, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren. Beides ist grundsätzlich bei Kleinkindern und Schulkindern möglich, sollte aber in enger Absprache mit der Kinderarztpraxis erfolgen, weil bestimmte Stoffe zusätzlich gegeben werden müssen. Wenn ihr euch selbst vegetarisch ernährt, kennt ihr euch sicher aus.

Oft aber wollen größere Kinder und Jugendliche sich fleischlos ernähren und würden dann am liebsten nur Pudding und Chips essen. Möchte euer Nachwuchs auf tierische Produkte verzichten, macht euch gemeinsam

schlau. Fleischlos kann gesund sein – muss dann aber auch ausgewogen sein. Es gibt eine Vielzahl an veganen und vegetarischen Kochbüchern und noch viel mehr Blogs oder Social Media Accounts. Gemeinsam könnt ihr eure Lieblingsrezepte zusammenstellen und als Familie zubereiten.

Eine rein vegane Kinderernährung wird aktuell von der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin nicht empfohlen. Das lebenswichtige Vitamin B12 zum Beispiel kommt in pflanzlichen Lebensmitteln kaum vor und muss neben anderen kritischen Nährstoffen zusätzlich gegeben werden. Dies sollte regelmäßig ärztlich kontrolliert werden. Derzeit ist laut DGE noch nicht ausreichend untersucht, wie sich eine vegane Ernährung auf die Entwicklung von Kindern auswirkt. Manche Studien aus Skandinavien zeigen, dass sich vegan ernährte Kinder grundsätzlich gesünder ernähren. Theoretisch ist eine vegane Ernährung aber auch für Kinder möglich. Voraussetzung ist, dass Eltern sehr bewusst darauf achten, ihr Kind ausgewogen zu ernähren und die kritischen Nährstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu geben. Eine vegetarische kindgerechte Ernährung setzt voraus, dass pflanzliche Zink- und Eisenquellen gegeben werden. Auch auf Proteine – etwa in Soja oder Hülsenfrüchten – muss geachtet werden. Idealerweise sollten Blutbilder von vegetarisch oder vegan ernährten Heranwachsenden regelmäßig vom Kinderarzt kontrolliert werden.

Und wenn es nur noch Fleisch sein soll?

Fleisch ist mein Gemüse – gilt gerade oft bei Jungen im Schulalter. Fleisch kann in Maßen Teil einer gesunden Ernährung sein. Für Zehn- bis Zwölfjährige wird allerdings eine Höchstmenge von täglich 50 Gramm empfohlen. Also sollte Fleisch und Wurst eben nicht jeden Tag und in nicht zu großen Mengen auf den Tisch kommen. Kinder, die jünger als fünf Jahre sind, sollten außerdem keine rohen tierischen

Lebensmittel essen – dazu gehören z. B. auch die beliebte Salami, weich gekochtes Ei und roher Fisch. Diese können Keime enthalten, die beim Verzehr zu schweren Infektionen führen können.

Warum Fleisch bevorzugt wird? Es ist herzhaft und versorgt schnell. Aber mit etwas Geschick und leckeren Kräutern kann auch Gemüse wie Sellerie eine Fleischalternative zum beliebten Schnitzel sein.

Und wie ist das mit dem Trinken?

Müssen Kinder mehr trinken als Erwachsene? Ja. Ein Achtjähriger beispielsweise benötigt knapp einen Liter Flüssigkeit pro Tag, am besten in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee. Für Erwachsene werden dagegen 1,5 Liter pro Tag empfohlen. Vergleichsweise wenig, wenn man bedenkt, dass Erwachsene im Schnitt viel größer und schwerer sind. Der Grund für die Empfehlung: Kinder haben einen höheren Wasseranteil im Körper als Erwachsene. Je älter Kinder werden, desto geringer wird dieser Anteil. Übrigens: Ein Wassermangel kann sich bei Kindern sehr schnell bemerkbar machen. Anzeichen sind Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme. Tipp: Wenn ein Kind gar nicht trinken möchte, es aber sehr warm ist, könnt ihr auch Wasser und püriertes Obst vermengen und einfrieren. Als Eis schmeckt es oft besser. Achte darauf, dass dein Kind genug trinkt, und gib ihm immer eine Trinkflasche mit. Am besten ist Wasser! Biete Fruchtsäfte nur selten an und wenn, dann verdünnt, ein Teil Saft auf drei Teile Wasser.

GUTE DURSTLÖSCHER

Zuckerhaltige und säurehaltige Getränke schaden den Zähnen und koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Grüntee, Schwarztee, Eistee aus Schwarztee, Cola oder Energy Drinks sind für Kinder nicht geeignet und können sogar Herzrhythmusstörungen auslösen. Tipp: Stell immer ein ideales Getränk griffbereit!

Unser Sohn ist ein Obstverweigerer - sollen wir Multivitaminsaft oder Nahrungsergänzungsmittel geben?

Lasst ihn doch einfach mal probieren. Unsere Welt ist voller Obst und Gemüse und die haben gesunde und leckere Vitamine. Vielleicht mag er Obst als Püree im selbst hergestellten Quetschie oder in Eisform? Zusätzliche Vitamine in Medikamentenform werden ausdrücklich ohne vorherige ärztliche Abklärung nicht empfohlen (siehe [≥](#)).

Wie schaffen wir eine Tischkultur?

Ich finde, gemeinsame Mahlzeiten sind eine Familientradition, die gepflegt werden sollte. Sie festigen den Zusammenhalt und schaffen Vertrauen und Geborgenheit. Miteinander Mahlzeiten zuzubereiten und gemeinsam zu essen ist für jeden in der Familie wichtig – der Familientisch ist ja auch ein Ort, an dem man sich austauscht und Pläne schmiedet. Ihr schafft das Grundmuster für eure Kinder: Was essen wir, wie essen wir, mit wem essen wir am liebsten? Natürlich ist es heutzutage nicht immer einfach, alle gemeinsam an einen Tisch zu bekommen, die Realität ist oft, dass alle woanders essen, in der Kantine, der Schule oder der Kita. Aber abends oder zumindest an den Wochenenden könnt ihr eure Familienmahlzeiten super zelebrieren und den Esstisch als

BUCHTIPPS

Bartig-Prang, Tatje: Picky Eaters – Was Sie tun können, wenn Ihr Kind nicht essen will. GU, München 2020.

Beste, Béa: Gemeinsam schlau statt über die Schule meckern. Duden, München 2022.

Bongertz, Christiane Stella, Retz, Eliane: Wild Family. Konflikte bewältigen, Geschwister verbünden, familiäre Beziehungen stärken. Piper, München 2023.

Fant, Katharina, Litschko, Julia: Dein Kind isst besser, als du denkst! Kösel, München 2021.

End, Christopher: Elternsein als Weg. Claus-Verlag, Limbach 2023.

Gatinho, Vitor: Wenn der Rotz läuft und der Pups drückt. GU, München 2022.

Göbel, Gundula: Schrei nach Geborgenheit. Emotionale Begleitung bis in die Pubertät. Briefgestöber 2013.

Graf, Danielle, Seide, Katja: Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn. Weinheim, Beltz 2016.

Grimm, Nina: Hätte, müsste, sollte. Bedürfnisorientierung im Familienalltag wirklich leben. Kösel, München 2021.

Hummel, Inke: Nicht zu streng, nicht zu eng: Dein sicherer Weg zwischen Schimpfen und falschem Verwöhnen. Humboldt, Hannover 2022.

Hummel, Inke: Miteinander durch die Grundschulzeit. Humboldt, Hannover 2023.

Klüver, Nathalie: Das Kind wächst nicht schneller, wenn man daran zieht. Erziehung einfach unperfekt. Trias, Stuttgart 2021.

Lutz, Leonie, Osthoff, Anika: Begleiten statt verbieten. Kösel, München 2022.

Rathay, Désirée: Kindergesundheit beginnt zu Hause. GU, München 2024.

Renz-Polster, Herbert: Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt. Kösel, München 2022.

Virit, Hilal: Miteinander sprechen – miteinander wachsen. Humboldt, Hannover 2022.

Winkler, Sandra: Kinderentwicklung. So gelingt der Alltag in jeder Lebensphase. GU, München 2022.

HILFREICHE INTERNETADRESSEN

allum.de Internetportal zu Allergien, Umwelt und Gesundheit

aak.de Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind. Hilfen für Kinder mit Asthma, Ekzem oder Heuschnupfen – (AAK) e. V.

bke-elternberatung.de Beratung des Fachverbandes der Erziehungs- und Familienberatung und Beratungsstellensuche

Deutsche Version der Bristol Stuhlformenskala

(erstellt von Kyle Thompson):

https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Bristol_Stuhlformen_Skala.svg#filelinks

dzg-online.de Informationen für Zöliakiebetreffene

familienhandbuch.de Hrsg. vom Staatsinstitut für Frühpädagogik

hilfe-portal-missbrauch.de Informationen und Unterstützung bei Missbrauch

kindergesundheit-info.de Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

kindersicherheit.de Internetportal der Bundesarbeitsgemeinschaft *Mehr Sicherheit für Kinder* e. V.

nina-info.de Hilfe-Telefon und Unterstützung bei sexuellem Missbrauch

schau-hin.info Informationen rund um Medienkompetenz

MEHR VOM KIDS.DOC

Kids.Doc App: in jedem Appstore

Podcast: Der Kids.Doc

Instagram: Kids.doc.de

Erste-Hilfe-Kurs: www.richtigwissen.de/erste-hilfe-kurs

Kinderbuch: Gatinho, Vitor; Virit, Hilal: Das bunte
Gefühlswirrwarr. Eigenverlag, Frankfurt 2024. Zu beziehen
über www.hilalvirit.de