

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Einleitung</b> .....	16
<b>1. ÜBERGEWICHT – DER FEIND UNSERER KINDER. ....</b>	23
Warum ist es so wichtig, Übergewicht bei Kindern zu vermeiden? .....	26
BMI, Übergewicht und Diabetes .....	30
Welche Rolle Eltern, Ärzte und Ernährungsberater spielen .....	34
Wie Eltern den Ernährungszustand ihrer Kinder wahrnehmen .....	36
Das Wichtigste im Überblick .....	40
<b>2. ADIPOSITAS BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN ....</b>	41
Was ist Adipositas und welche Risiken birgt sie? .....	43
Die Ursachen von Adipositas .....	48
Frühe Risikofaktoren für Adipositas im Kindesalter ...	53
Das Wichtigste im Überblick .....	61
<b>3. LANGLEBIGKEIT BEGINNT IM FRÜHEN KINDESALTER</b>	62
Die Theorie der ersten 1000 Tage .....	62
Die Ernährung der Mutter und die Risiken für das Ungeborene .....	67
Mangelernährung und Übergewicht der Mutter .....	68
Die Ernährung des Kindes .....	70
Die Bedeutung des Frühstücks .....	90
Das Wichtigste im Überblick .....	91

<b>4. WIE ERNÄHREN SICH UNSERE KINDER? .....</b>	<b>95</b>
Probleme und Lösungsansätze .....	102
Was essen unsere Kinder? .....	107
Was essen unsere Kinder gerne? .....	113
Das Essen in Schulkantinen .....	127
Aus der Sicht der Kinder .....	132
Das Wichtigste im Überblick .....	136
<b>5. EINSCHRÄNKENDE ERNÄHRUNGSFORMEN FÜR KINDER .....</b>	<b>137</b>
Vegane und vegetarische Ernährung .....	137
Das Wichtigste im Überblick .....	148
<b>6. BIO-LEBENSMITTEL UND ANTIBIOTIKA .....</b>	<b>151</b>
Wie wertvoll biologische Lebensmittel sind .....	151
Ernährung und Antibiotikaresistenz .....	156
Antibiotika und ihre gesundheitlichen Auswirkungen ..	160
Das Wichtigste im Überblick .....	167
<b>7. DIE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT ....</b>	<b>168</b>
Warum spielt die Ernährung in der Schwangerschaft eine so große Rolle? .....	171
Muss man als Schwangere wirklich »für zwei essen«? ...	173
Wie viel kann und sollte man während der Schwangerschaft zunehmen? .....	173
Welche Funktion haben die »Schwangerschaftsgelüste«?	175
Gibt es Nahrungsmittel, auf die Schwangere verzichten sollten? .....	176
Sind Nahrungsergänzungsmittel während der Schwangerschaft notwendig? .....	180
Ab wann sollte man Folsäure einnehmen? .....	181
Kann man mit der richtigen Ernährung Schwangerschaftsbeschwerden vorbeugen? .....	182
Ist eine vegetarische oder vegane Ernährung in der Schwangerschaft unbedenklich? .....	184
Tipps für die Ernährung in der Schwangerschaft .....	187

Was Sie nur in Maßen konsumieren sollten . . . . .	189
Was Sie ganz meiden sollten . . . . .	190
Das Wichtigste im Überblick . . . . .	192
<b>8. DIE ERNÄHRUNG DER MUTTER IN DER STILLZEIT. . .</b>	<b>195</b>
Das Wichtigste im Überblick . . . . .	198
<b>9. DIE ERNÄHRUNG DES NEUGEBORENEN UND DES KLEINKINDES . . . . .</b>	<b>199</b>
Die Stillzeit . . . . .	199
Die Muttermilch . . . . .	202
Wenn es an Muttermilch fehlt: Alles über Ersatzmilch . .	205
Die Beikostphase . . . . .	207
Die häufigsten Fragen zur Beikost . . . . .	208
Andere Faktoren der Beikost . . . . .	215
Praktische Tipps und Fehler, die Sie vermeiden sollten .	225
Das Wichtigste im Überblick . . . . .	229
<b>10. DAS LONGEVITÀ-PROGRAMM FÜR KINDER . . . . .</b>	<b>234</b>
Die Grundlagen des Programms. . . . .	246
Warum man das Gewicht von Kindern und Jugendlichen regelmäßig kontrollieren sollte . . . . .	272
Das Wichtigste im Überblick . . . . .	274
<b>11. DIE FORMEL FÜR EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN . . . . .</b>	<b>278</b>
Wichtige Ausgangsdefinitionen . . . . .	278
Die Vorteile körperlicher Aktivität . . . . .	281
Wie Kinder sich mehr bewegen . . . . .	285
Bewegung und Ernährung . . . . .	291
Sport und Ernährung . . . . .	292
Körperwärmeregulation und Flüssigkeitsbedarf . . . . .	293
Mahlzeiten vor und nach dem Sport . . . . .	294
Essstörungen bei sportlichen Jugendlichen . . . . .	295
Das Wichtigste im Überblick . . . . .	297

<b>12. PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON ADIPOSITAS UND DIABETES.</b>	299
Gene, Zucker, Adipositas und die Jahreszeiten	299
Die richtige Ernährung gegen Adipositas und Diabetes	301
Wie man Übergewicht bei Vorschulkindern effektiv vorbeugt	304
Eine Scheinfasten-Diät für Kinder?	307
Übergewicht, Adipositas und Typ-2-Diabetes	309
Warum man das Gewicht der Kinder regelmäßig kontrollieren sollte	311
Das Wichtigste im Überblick	314
 <b>13. DARMSFLORA, DARMERKRANKUNGEN UND AUTOIMMUNKRANKHEITEN</b>	317
Ernährung und intestinales Mikrobiom	318
Antibiotika und die Schädigung des Magen-Darm-Trakts	321
Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)	324
Ernährung und Darmkrankheiten	329
Entzündungsfördernde Lebensmittel bei Magen-Darm-Erkrankungen	331
Was können wir für eine gesunde Darmflora tun?	332
Das Wichtigste im Überblick	335
 <b>Nachwort</b>	337
 <b>Dank</b>	341
 <b>ANHANG A: DIE BEWERTUNG DES ERNÄHRUNGSZUSTANDS</b>	343
Anthropometrische Messung und Ernährungsbewertung	343
Ernährungsparameter	346
 <b>ANHANG B: ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE</b>	362
Eine gesunde Ernährung in Mahlzeiten	363
Wie oft Kinder bestimmte Nahrungsmittel essen sollten	379

Eine Beispielwoche .....	381
Sommermenü .....	384
Wintermenü .....	395
Ernährungstagebuch zum Ausfüllen .....	407
Glykämischer Index und glykämische Last .....	410
<b>ANHANG C: ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT</b> .....	<b>413</b>
<b>ANHANG D: BEIKOSTPLÄNE</b> .....	<b>419</b>
<b>ANHANG E: WIE JUGENDLICHE IHRE ERNÄHRUNG EINSCHÄTZEN</b> .....	<b>427</b>
Beispiele .....	427
Erfolgreiche Maßnahmen gegen Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen .....	431
A. Ernährungstagebuch .....	432
B. Empfehlungen .....	432
C. Klinische Fälle .....	434
<b>ANHANG F: QUELLEN FÜR VITAMINE, MINERALSTOFFE UND ANDERE MIKRONÄHRSTOFFE</b> ...	<b>440</b>
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	<b>450</b>
<b>Rezeptregister</b> .....	<b>473</b>
<b>Sachregister</b> .....	<b>475</b>