

Inhalt

Vorwort	13
Einleitung	16
1. ÜBERGEWICHT – DER FEIND UNSERER KINDER	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
2. ADIPOSITAS BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN	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
3. LANGLEBIGKEIT BEGINNT IM FRÜHEN KINDESALTER	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

4. WIE ERNÄHREN SICH UNSERE KINDER?	95
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
5. EINSCHRÄNKENDE ERNÄHRUNGSFORMEN FÜR KINDER	137
Vegane und vegetarische Ernährung	137
Das Wichtigste im Überblick	148
6. BIO-LEBENSMITTEL UND ANTIBIOTIKA	151
Wie wertvoll biologische Lebensmittel sind	151
Ernährung und Antibiotikaresistenz	156
Antibiotika und ihre gesundheitlichen Auswirkungen ..	160
Das Wichtigste im Überblick	167
7. DIE ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT	168
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
8. DIE ERNÄHRUNG DER MUTTER IN DER STILLZEIT	195
Das Wichtigste im Überblick	198
9. DIE ERNÄHRUNG DES NEUGEBORENEN UND DES KLEINKINDES	199
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
10. DAS LONGEVITÀ-PROGRAMM FÜR KINDER	234
Die Grundlagen des Programms.	246
Warum man das Gewicht von Kindern und Jugendlichen regelmäßig kontrollieren sollte	272
Das Wichtigste im Überblick	274
11. DIE FORMEL FÜR EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN	278
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

12. PRÄVENTION UND BEHANDLUNG VON ADIPOSITAS UND DIABETES	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
13. DARMFLORA, DARMERKRANKUNGEN UND AUTOIMMUNKRANKHEITEN	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
Nachwort	337
Dank	341
ANHANG A: DIE BEWERTUNG DES ERNÄHRUNGZUSTANDS	343
Anthropometrische Messung und Ernährungsbewertung	343
Ernährungsparameter	346
ANHANG B: ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE	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
ANHANG C: ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT	413
ANHANG D: BEIKOSTPLÄNE	419
ANHANG E: WIE JUGENDLICHE IHRE ERNÄHRUNG EINSCHÄTZEN	427
Beispiele	427
Erfolgreiche Maßnahmen gegen Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen	431
A. Ernährungstagebuch	432
B. Empfehlungen	432
C. Klinische Fälle	434
ANHANG F: QUELLEN FÜR VITAMINE, MINERALSTOFFE UND ANDERE MIKRONÄHRSTOFFE ...	440
Quellenverzeichnis	450
Rezeptregister	473
Sachregister	475