

visite^o for family

Ausgabe Mai 07

Patientenmagazin der gespag-Unternehmensgruppe



**Alles rund um die richtige Ernährung
„Tischlein deck dich“ – das neue
Kinderkochbuch**

gespag – Für ein gesundes Oberösterreich!

gespag^o

OÖ. GESUNDHEITS- UND SPITALS-AG



05 Ernährung für zwei

Wichtige Tipps für die Ernährung während der Schwangerschaft. Gerade hier ist es wichtig, auch auf die Bedürfnisse des heranwachsenden Kindes zu achten.



08 Kampf dem Übergewicht

Jedes vierte Kind wiegt bereits zu viel – lesen Sie mehr zum Thema Übergewicht bei Kindern.



18 Tischlein deck dich!

Das Kinderkochbuch bietet Rezepte, die Gemüse und Obst zum Kinderhit zu machen.

- 03 Vorwort
Prim. Univ.-Prof. Dr. Klaus Schmitt
- 04 Ist weniger mehr?
Gesunde Ernährung
- ◀ 05 Ernährung für zwei:
Tipps für die Schwangerschaft
- 06 Alles übers Stillen
- 07 Der erste Brei
Tipps zur Beikost
- ◀ 08 Immer mehr Kinder haben
Übergewicht
- 09 Ungesundes Schönheitsideal
- 10 Tipps bei Verdauungsproblemen
- 11 Ernährung in den Wechseljahren
- 12 Leben mit Diabetes
- 13 Zöliakie im Griff
- 14 Richtige Ernährung bei
Stoffwechselstörungen
- 16 Eine Bar für Babys
Die Milchküche in der LFKK
- 17 Kindern gesunde Nahrung
schmackhaft machen
- ◀ 18 Tischlein deck dich –
das Kinderkochbuch der LFKK
- 19 Fritzchens Frischgemüse-Burger



Gesunde Ernährung ist wichtig für das Wohlbefinden und die Gesundheit – gerade in der heutigen Zeit!



Prim. Univ.-Prof. Dr. Klaus Schmitt,
Ärztlicher Direktor LFKK

Liebe Patientinnen und Patienten!

Von einer renommierten englischsprachigen Zeitschrift wurde das Übergewicht als Seuche des 21. Jahrhunderts tituliert. Die Aktualität des Übergewichtes wird höher als die von Infektionskrankheiten wie Aids eingestuft.

Es sollten nicht mehr Kalorien zugeführt als verbraucht werden. Diese Bilanz hat sich in den letzten Jahrzehnten verschoben. Weniger Bewegung und mehr an ungesunden Kalorien liegen weiter im Trend. In der Entwicklung des Menschen haben sich bedingt durch immer wieder aufgetretene Hungersnöte Gene durchgesetzt, die eine bessere Nahrungsverwertung ermöglichen. Ca. 40 % der Bevölkerung haben diese Anlagen und damit erschwerte Bedingungen, ihr Gewicht zu halten. Dass das Übergewicht mit der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen korreliert, ist allseits bekannt. Es werden aber immer noch zu wenige Anstrengungen in der Prävention gesetzt. Daher ist jede Aktion zu unterstützen,

die sich mit diesem Thema auseinandersetzt. Auch bei Vorschulkindern hat sich die Zahl der Übergewichtigen im letzten Jahrzehnt verdoppelt. Bleibt diese Entwicklung bestehen, dann wird sich die im letzten Jahrhundert beobachtete kontinuierliche Erhöhung des Lebensalters im 21. Jahrhundert umkehren. Es ist mit einem Rückgang der Lebenserwartung zu rechnen.

Mit freundlichen Grüßen

Prim. Univ.-Prof. Dr. Klaus Schmitt,
Ärztlicher Direktor LFKK

Getreide- und Vollkornprodukte bilden die Basis der Ernährungspyramide – sie sind ein besonders wichtiger Bestandteil gesunder Ernährung.



Ist weniger mehr? Auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung

Bio, Vollkorn und jede Menge Obst – so sieht nach Meinung vieler ein richtiger Ernährungsplan aus. Doch damit ist es nicht getan, wie die Diätologinnen von der Landes- Frauen- und Kinderklinik wissen. Zusätzlich gibt es noch einige andere Dinge zu beachten, damit die Ernährung wirklich eine gesunde ist und vor allem auch dem Alter und der jeweiligen Lebenssituation entspricht.

Allgemeine Ernährungstipps

- **Fünf bis sechs Mahlzeiten** über den Tag verteilt schützen vor Heißhungerattacken.
- **Fünf Handvoll Obst, Gemüse und Salat** am Tag bringen reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.
- **Genügend trinken** (30 Milliliter/kg Körpergewicht) hält körperlich und geistig fit.
- **Weniger Fleisch und Wurst**, dafür mehr Fisch! Die besonders in Meeresfischen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren wirken sich günstig bei bzw. gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus.
- **Für eine optimale Eisen- und Vitamin-B-Versorgung** reichen 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche.
- **Mehr mit Gewürzen und Kräutern** als mit Salz würzen – und wenn: Immer zu jodiertem und fluoridiertem Speisesalz greifen.
- **Max. 20 g Streichfett** (Butter oder Pflanzenmargarine) und 2 Esslöffel Öl für Salat und zum Kochen, am besten pflanzlicher Herkunft.
- **Weniger Süßes** wie Kuchen, Naschereien – Süßhunger durch Obstspalten, Fruchtsalat, selbst hergestellte Fruchtojoghurts, Trockenfrüchte stillen. Ab und zu ist Naschen mit Genuss erlaubt.

Die Bedeutung ausgewogener Ernährung ist unumstritten. Nicht nur werden Risiken von Herz-Kreislauf-, Krebs- oder anderen Erkrankungen gemindert, eine gesunde Ernährung hat auch maßgeblichen Einfluss auf das Wohlbefinden. Zwar sind wir es in der Überfluss- und Wohlstandsgesellschaft gewohnt, von allem genug und von manchem zu viel zu haben, in puncto Ernährung gilt dennoch: Manchmal ist weniger mehr!

Unten mehr, oben weniger. Ein Blick auf die Ernährungspyramide bestätigt: Essen darf und soll man von fast allem etwas, auf die richtige Menge kommt es an. „Unten zugreifen und oben sparen, so lautet das Motto“, erklärt Diätologin Elisabeth Schwarzberger von der Ernährungsmedizinischen Beratung an der LFKK. Getreide- und Vollkornprodukte bilden die breite Basis, auf der unsere Ernährung stehen soll. Es folgen Obst und Gemüse und Getränke. Erst nach Milchprodukten, Fisch und Fleisch sowie Fetten kommt der Süßigkeiten- und Alkoholgenuss – so weit oben in der Ernährungspyramide ist bescheidene Zurückhaltung angesagt. Ausreichend trinken – besonders wichtig ist auch die tägliche Flüssigkeitsaufnahme. Zwischen 1,5 und 2,5 Liter: So viel sollte pro Tag getrunken werden – in erster Linie in Form von Wasser, ungesüßten Kräutern und Früchtetees sowie verdünnten Fruchtsäften. Bei körperlicher Anstrengung oder Hitze benötigt unser Körper noch mehr

Flüssigkeit. Deshalb beim Sport und im Sommer die Wasserflasche immer griffbereit haben“, rät die Diätologin.

Langfristige Umstellung. Mit diesen wenigen Faustregeln ist der Weg zur gesunden Ernährung leicht. Dennoch bleibt der wichtigste Faktor der eigene Wille, die Koch- und Essgewohnheiten nach vernünftigen Grundsätzen auszurichten. Ist dieser innere Hebel langfristig umgelegt, ist ein ausgewogener Speiseplan – in Kombination mit der richtigen Dosis Sport – der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil.

Die „GESUND LEBEN“-Pyramide Österreichs

SPARSAM – WENIGER!



* in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mind. mittlerer Intensität (etwas außer Atem, aber nicht unbedingt unter Schwitzen) wie z. B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Rad fahren

REICHLICH – MEHR!



Ernährung in der Schwangerschaft Essen für zwei?

In der Schwangerschaft beginnen viele Frauen, sich Gedanken über ihre Essgewohnheiten zu machen, ernähren sie nun schließlich zwei Menschen. Wie viel und was soll, darf oder muss ich essen? Was kann dem Baby schaden, was tut ihm gut? Die Fragen sind vor allem bei jungen Müttern zahlreich. Antworten haben die Ernährungsexpertinnen der Landes- Frauen- und Kinderklinik Linz.

Mythos. Der alte Mythos, dass schwangere Frauen für zwei essen müssen, hält sich zwar hartnäckig, gehört aber ins Reich der Fabeln. „Der Kalorienbedarf steigt in der Schwangerschaft lediglich um 255 Kalorien, das entspricht etwa einer Portion Müsli oder einem Käsebrod“, betont Diätologin Elisabeth Schwarzberger. Bei weniger körperlicher Aktivität, was mit fortschreitender Schwangerschaft ganz natürlich ist, sollten generell kaum mehr Kalorien aufgenommen werden als vor der Schwangerschaft. Vielmehr, so die Expertin, komme es auf die Inhaltsstoffe der Nahrung an. „Die optimale Ernährung für Schwangere ist ausgewogen und reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Fünfmal pro Tag Obst und Gemüse sind empfehlenswert – tierische Fette und Naschereien sollten eher reduziert werden. Regelmäßig Milch und Milchprodukte, Getreide – häufiger auf Vollkornbasis –, drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten runden die Empfehlungen ab.“

Fehlernährung. Häufig sind Frauen schon vor der Schwangerschaft mit Eisen, Jod, Folsäure und Kalzium unterversorgt. Diese bedürfen besonderer Aufmerksamkeit, werden aber mit den Empfehlungen aus der Ernährungspyramide gut abgedeckt. Es gilt heute als sicher, dass der Ernährungszustand vor und während der Schwangerschaft einen

wesentlichen Einfluss auf die Häufigkeit und Ausprägung bestimmter Komplikationen in der Entwicklung des Neugeborenen und des Kindes hat.

Das sollte man meiden: Bei Rohmilch oder Schimmelkäse sowie bestimmten Käsesorten, die aus Rohmilch hergestellt werden, besteht die Gefahr, sich mit Listeriose zu infizieren. Ebenso gemieden werden sollte rohes Fleisch in jeglicher Form. „Durch Rohwurstwaren wie Speck, geräucherten Lachs, Schinkenrohurst oder Salami kann die Infektionskrankheit Toxoplasmose übertragen werden“, erklärt Elisabeth Schwarzberger. Zwar verlaufen diese Krankheiten zumeist ohne Symptome, infiziert sich aber eine schwangere Frau, kann sie auch ihr ungeborenes Kind anstecken – mit schweren Folgen für dessen Gesundheit. Auch vor Salmonellen ist Vorsicht geboten. „Rohe oder nicht ausreichend durcherhitzte Eier sowie Innereien haben auf dem Speiseplan einer Schwangeren eher wenig zu suchen“, empfiehlt Elisabeth Schwarzberger und hat noch weitere wichtige Tipps: „Vor allem viel Flüssigkeit ist für werdende Mütter besonders wichtig, da der Körper vermehrt Flüssigkeit im Gewebe einlagert und auch die Blutmenge um ein bis zwei Liter zunimmt.“ Alkohol und Nikotin gilt es so weit wie möglich zu vermeiden. ○

Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden

Übelkeit: Eine halbe Stunde vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit essen (Zwieback, Knäckebrot) und eine Tasse Tee oder Milch trinken. Ingwer kann helfen – ein Gramm täglich (Tee, Kekse, Tabletten oder als Gewürz).

Verstopfung: Auf ausreichende Ballaststoffe in der Nahrung achten. Unterstützend wirken Sauermilchprodukte (Joghurt, Buttermilch, Sauermilch). Täglich spazieren gehen.

Sodbrennen: Bei akutem Sodbrennen eine kleine Mahlzeit essen, ein Glas Milch trinken, Haselnüsse, Mandeln oder Haferflocken kauen oder einen Teelöffel mittelscharfen Senf probieren. Nach dem Essen am besten nicht hinlegen.

Wadenkrämpfe: Kommen häufig ab der zweiten Schwangerschaftshälfte vor. Mehr magnesiumreiche Lebensmittel essen: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse, Nüsse, Kakao; oder evtl. Einnahme von Magnesium (z. B. Magnosol) nach Rücksprache mit dem Arzt.

Wasseransammlungen (Ödeme) und erhöhter Blutdruck: Wasseransammlungen, vor allem in den Unterschenkeln, treten bei mehr als 30 % der Schwangeren auf. Keinesfalls die Trinkmenge reduzieren – mindestens 1,5 l pro Tag. Salzzufuhr in „vernünftiger“ Menge ist entscheidend: kein mit Salz bestreutes Gebäck kaufen, auf Knabbergebäck verzichten, „würzen“ mit einzelnen Gewürzen, Gewürzmischungen meiden. Grillen, Braten verleihen den Speisen mehr Geschmack. Gemüse, Salat und Obst sollten in der Schwangerschaft möglichst häufig gegessen werden. Der hohe Kaliumgehalt kann Ödemen und Bluthochdruck vorbeugen. Besonders kaliumreich sind Tomaten, Spinat, Pilze, Champignons, Kartoffeln, Marillen, Bananen, Trockenfrüchte, Fruchtsäfte.



Ernährung nach der Nabelschnur Stillen bleibt der beste Start ins Leben

Muttermilch stellt in den ersten Monaten nach der Geburt die ausgewogenste Nahrung für das Neugeborene dar. Neben den wichtigen Vitaminen, Nährstoffen und Spurenelementen, die in der Muttermilch enthalten sind, stärkt Stillen zudem die Beziehung zwischen Mutter und Kind.

Stillen ist ein Lernprozess für Mutter und Kind.

Muttermilch ist leicht verdaulich, bietet Schutz vor Infektionen und Allergien und passt sich zudem den veränderten Bedürfnissen des Kindes an. Das Stillen vermittelt auch Geborgenheit und fördert die körperliche und seelische Entwicklung des Kindes. „Natürlich sind diese Empfindungen nicht zwangsläufig an das Stillen gebunden“, so DKKS Elisabeth Schwediauer, Kinderkrankenschwester und Still- und Laktationsberaterin IBCLC. Der enge Kontakt fördere jedoch die Mutter-Kind-Beziehung.

Die natürlichste Sache. Dennoch kennt die Stillberaterin die Unsicherheiten der Mütter: „Stillen ist ein Lernprozess – und zwar für Mutter und Kind.“ Deshalb stehen in der LFKK neben dem geschulten Fachpersonal noch zusätzlich fünf ausgebildete Stillberaterinnen zur Seite. Schon eine Stunde nach der Geburt soll mit dem Stillen begonnen werden. Die Muttermilch wird in den ersten fünf Tagen Kolostrum (Vormilch) genannt, sie enthält bereits alle wichtigen Stoffe und Vitamine. Der Übergang in die reife Muttermilch verläuft fließend und dauert ungefähr 13 Tage.

Während der Stillperiode ist der Kalorienbedarf einer Mutter deutlich erhöht. Da sie auch ihr Baby ernährt, benötigt eine stillende Frau pro Tag etwa 700 zusätzliche Kalorien. Auch der Flüssigkeitsbedarf einer stillenden

Mutter steigt. Für den erhöhten Vitamin- und Mineralstoffbedarf kann nach Absprache mit dem Arzt gegebenenfalls auch etwas Jod oder Eisen ergänzend zugeführt werden. Da die Muttermilch zu 90 Prozent aus Wasser besteht, ist regelmäßiges Trinken für die Milchbildung förderlich. Die Expertin rät den Müttern, nicht krampfhaft zu trinken und vor allem auf das natürliche Durstgefühl zu hören.

Von Diäten ist eher abzuraten, da für die Milchproduktion eine ausreichende Ernährung der Mutter nötig ist. Beim Abbau der Fettpölsterchen können sich außerdem jahrelang eingelagerte Schadstoffrückstände lösen und in die Muttermilch gelangen. Eine Gewichtsabnahme von einem halben Kilogramm pro Monat ist allerdings unbedenklich und kann sich während der Stillzeit ganz von selbst ergeben. ○



Tipps fürs Stillen

- Auf eine **bequeme** und gute Stillposition achten.
- **Hungerzeichen** erkennen und darauf reagieren.
- **Häufiges Stillen** – mindestens achtmal in 24 Stunden – vom ersten Tag an.
- **Körperkontakt** fördert die Milchbildung und das Saugen.
- **Sanfte Brustmassagen vor dem Anlegen** fördern den Milchfluss.
- **An der ersten Brust stillen**, bis das Baby gesättigt erscheint (durchschnittlich 15 bis 20 Minuten) – erst dann die zweite Brust anbieten.
- Die WHO empfiehlt eine sechsmonatige ausschließliche Stillzeit und neben der Einführung von fester Nahrung weiterhin Muttermilch bis zum zweiten Lebensjahr.



Wenn das Baby mehr braucht Der erste Brei

Wie das Stillen ist auch die Übergangsphase zur ersten Beikostmahlzeit für junge Eltern Neuland und mit zahlreichen Fragen verbunden. Wann ist es Zeit für den ersten Brei, woraus soll er sein und wie geht es weiter?

In der Regel liegt der Zeitpunkt für feste Nahrungsaufnahme zwischen dem fünften und siebten Monat. „Ist zum Beispiel der Zungenstoßreflex, durch den feste Nahrung automatisch aus dem Mund befördert wird, verschwunden oder zeigt das Kind ein gesteigertes Stillbedürfnis bzw. ist es nach 1,2 Liter Flaschennahrung noch immer hungrig, sind dies Anzeichen dafür, dass ein Baby für Beikost bereit ist“, erläutert Prim. Dr. Gabriele Wiesinger-Eidenberger.

Biobrei. Geeignet für die erste Beikost sind Gemüse- und Obstsorten, am besten aus heimischer, biologischer Landwirtschaft, die gedünstet und mit Wasser, Muttermilch oder Gemüsesud verdünnt werden. „Da Kinder in diesem Alter einen wesentlich feineren Geschmackssinn haben, sollte man auf Salz oder Zuckerzusatz verzichten“, rät Ernährungsexpertin Gabriele Ecklmayr. Eine gute Alternative kann auch Gläschenkost sein, da diese stets nach strengen Qualitätskriterien kontrolliert wird. Die Einführung von Beikost bedeutet übrigens nicht das Ende der Stillzeit, bringt diese doch auch über die ersten sechs Monate hinaus viele Vorteile. Ist der Zeitpunkt des Abstillens dennoch einmal gekommen, sollte er nicht zu abrupt gewählt werden, am besten überlässt man die Entscheidung dem Kind selbst. ○

Der Start mit der Beikost muss nicht das Ende des Stillens bedeuten.



Welche Beikost ab welchem Alter?

- **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei:** frühestens ab dem fünften Monat, spätestens ab dem siebten
- **Als erstes Gemüse** können Karotten, Kürbis, Fenchel, Kohlrabi, Zucchini, Brokkoli verwendet werden. Eine Woche später kommen Kartoffeln und hochwertiges Öl dazu, dann erst Fleisch.
- **Obstbrei:** aus Birne, Apfel oder Banane: ab dem sechsten/siebten Monat
- **Wasser-, Honigmelone:** ab dem neunten Monat
- **Marillenbrei:** ab dem zehnten Monat
- **Milch-Getreide-Brei (aus Reisflocken, Mais, Hirseflocken):** Zubereitung im ersten Lebensjahr nur mit Muttermilch bzw. Pre-Nahrung oder anderer Säuglingsnahrung. Kuhmilch und andere Milcharten sollten im ersten Lebensjahr noch nicht verwendet werden.
- **Brot:** Glutenhaltige Lebensmittel wie Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel usw. sollten in den ersten sechs Monaten vermieden, aber spätestens nach dem achten/neunten Monat gegeben werden.
- **Ab Beginn der Beikost** brauchen Kinder zusätzlich Flüssigkeit – etwa 200 Milliliter Wasser (im ersten Lebenshalbjahr abgekocht) oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sind ausreichend.
- **Um den ersten Geburtstag** erfolgt ein allmählicher Übergang zur Familienkost – bestehend aus drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten.



Tendenz steigend! Jedes vierte Kind ist übergewichtig

In den letzten zehn Jahren hat sich die Anzahl dicker Kinder nahezu verdoppelt, Tendenz steigend. Aktuelle Beobachtungen bestätigen, dass rund 80 Prozent der dicken Kinder auch dicke Erwachsene werden. Hier ist dringender Aufklärungs- und Handlungsbedarf gegeben – denn mit dem Übergewicht steigt auch das Risiko für die Entstehung zahlreicher Erkrankungen.

Die Essgewohnheiten unserer modernen, stressgeplagten Gesellschaft haben sich stark verändert – sie sind oft Auslöser für Übergewicht im Kindesalter.



Die häufigsten Dickmacher. Große Ernährungsdefizite stellen der Konsum von zu viel Fett und Zucker sowie die Aufnahme von wenigen Vitaminen und Kohlenhydraten dar. Hoher Blutdruck, Typ 2 Diabetes (Altersdiabetes) und Fettstoffwechselstörungen sind typisch für fettleibige Kinder und Jugendliche. „Diese Faktoren begünstigen Gefäßveränderungen (Arteriosklerose) und erhöhen das Risiko für einen Schlaganfall, Herzinfarkt, Gefäßverschlüsse, Gelenküberlastung und Gicht. Auch das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, ist bei Übergewicht sehr hoch“, weiß der Ärztliche Direktor Prim. Univ.-Prof. Dr. Klaus Schmitt. Doch dick sein bedeutet nicht nur ein erhöhtes Erkrankungsrisiko, sondern auch eine Einschränkung bei der Kleiderwahl und die Gefahr, gehänselt zu werden. Psychische Belastungen, die ein zwanghaftes Essverhalten als „Seelenröster“ hervorrufen, können die Folge sein – ein Teufelskreis beginnt.

Eltern als Vorbilder. Neben genetischer Veranlagung und den Ernährungsgewohnheiten gehört auch die Vorbildwirkung der Eltern zu den möglichen Ursachen für Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. Aufklärung über die Folgen des Übergewichts sollte ganzheitlich erfolgen, auch eine Zusammenarbeit von Ärzten und Schulen ist zielführend.

Keine Radikalkur. Ist bei einem Jugendlichen der Wille einmal da, sein Gewicht zu reduzieren, ist ein wichtiger Schritt bereits getan. Allerdings sind vor allem in der Wachstumsphase Hungerkuren ein gefährliches Mittel zum Erfolg – der nach Radikaldiäten ohnehin zumeist ausbleibt. Nur ein langsames, gleichmäßiges Abnehmen (ein halbes bis ein Kilogramm pro Monat), verbunden mit einer Umstellung der Ernährungsgewohnheiten und einer aktiveren Freizeitgestaltung, ist der Weg zum schlankeren Ziel. ○

Tipps für den Kampf gegen das Übergewicht

- **Energiezufuhr langsam einschränken:** Bei einer raschen Gewichtsabnahme reagiert der Körper mit dem altbekannten Jo-Jo-Effekt.
- **Mehr Bewegung:** Auch Ballspiele mit Freunden halten fit.
- **Mehr trinken:** Leitungswasser, stilles Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchte-tees, verdünnte Fruchtsäfte. Limonaden sollten – genau wie Süßigkeiten – etwas für besondere Anlässe sein.
- **Fett sparen:** 10 g Streichfett und 10 g Kochfett (1 EL) pro Tag sind genug. Magere Wurst (Schinken, Schinkenwurst, Putenwurst) und Käsesorten (unter 35 Prozent F. i. T.) verwenden.
- **Gesunde Sattmacher:** Vermehrt zu Gemüse, Salat, dunklem Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln greifen.
- **Gemeinsam geht es leichter:** Ist die gesamte Familie in den Prozess der Gewichtsreduktion eingebunden, kann gemeinsam ein bewusster Umgang mit der Ernährung entwickelt werden, von dem alle profitieren.
- **Spezielle Diätrezepte** finden Sie in unserem Kinderkochbuch.



Beliebte Genussmittel und das Schönheitsideal unserer Gesellschaft lassen sich kaum mehr vereinen – Essstörungen sind oft die Folge.



Ungesundes Schönheitsideal Der Feind in meinem Spiegel

„**Vor** allem in der Pubertät, einer Zeit der Unsicherheit, Eigendefinition und körperlichen Veränderung, tendieren junge Mädchen dazu, sich nach dem Körperbild zu richten, das ihnen über Werbung und Fernsehen vermittelt wird“, sagt Prim. Dr. Werner Gerstl, Leiter der Abteilung für Kinder- und Jugendneuropsychiatrie an der Landes- Frauen- und Kinderklinik. „Viele beginnen schon im jungen Alter, Diät zu halten. Für manche von ihnen wird dies der Beginn eines Leidensweges.“

Magersucht und Bulimie. Allerdings wird aus einer einfachen Diät nicht so ohne Weiteres eine chronische Krankheit wie die Magersucht. Neben den gesellschaftlichen Einflüssen sind vor allem mangelndes Selbstbewusstsein, Leistungs- und Erfolgsdruck sowie Familienkonflikte wesentliche Faktoren, die die Krankheit begünstigen. „Magersüchtige leiden unter einer Störung der Körperwahrnehmung, sie fühlen sich auch bei starkem Untergewicht noch zu dick und zwingen sich weiterhin zur Gewichtsabnahme“, erklärt Prim. Dr. Gerstl. Zusätzlich wird exzessiv Sport betrieben, um weitere Kalorien zu verbrennen, zur Betäubung des Hungergefühls trinken Magersüchtige viel Wasser. Die Bulimie ist durch wiederholte Essanfälle mit anschließendem Erbrechen gekennzeichnet, die Ursachen sind jenen der Magersucht meist ähnlich.

Bleiben Essstörungen unbehandelt, kann es langfristig zu schweren körperlichen und psychischen Komplikationen kommen. Mangelerscheinungen, Kreislaufprobleme, Osteoporose sowie Schäden an Herz, Leber und Nieren gehören zu den Gesundheitsrisiken. Zusätzlich reagiert der Körper mit Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und

90-60-90 – diese Maße scheinen in der Welt der Reichen und Schönen schon lange passé, die Zahlen von Bauch- und Hüftumfang sind in der Modebranche deutlich nach unten gewandert. Nun dürfen extrem dünne Models nicht mehr auf den Laufsteg – ein erster Versuch, das gängige „Schönheitsideal“, dem sich immer mehr junge Mädchen und Frauen auf Kosten ihrer Gesundheit unterwerfen, etwas zu normalisieren.

Gedächtnislücken, da das Gehirn aufgrund der fehlenden Nährstoffe abbaut. Auch der Hormonhaushalt ist gestört, bei Mädchen und Frauen bleibt der Monatszyklus aus, die Lust auf Sexualität ist gehemmt, Männer leiden unter Potenzstörungen.

„**Bis zu einem gewissen Grad** können die Auswirkungen von Essstörungen rückgängig gemacht werden – wenn die Betroffenen wieder zu essen beginnen“, betont Diätologin Gabriele Ecklmayr. Das vorrangige Ziel einer Therapie von Magersucht oder der Ess-Brech-Sucht liegt darin, wieder normal essen zu lernen, die Nahrung zu behalten und dabei kein schlechtes Gewissen zu bekommen.

Eine spezielle Kochgruppe kümmert sich seit 2006 an der Landes- Frauen- und Kinderklinik Linz um PatientInnen mit Essstörungen. In Gruppen von drei bis sechs Personen werden mit dem Gruppenleiter und einer Diätologin Menüvorschläge festgelegt und diese auch umgesetzt. „So werden wieder normale Portionsgrößen ‚trainiert‘, die TeilnehmerInnen lernen, ihr Essverhalten zu beobachten und mit Lebensmitteln als Nahrung richtig umzugehen“, so Gabriele Ecklmayr. „Wir möchten mit der Freude am Kochen, einer schönen Tischdekoration unseren PatientInnen wieder ‚Essen als Genuss‘ vermitteln.“

Wer ist nicht schon einmal vor dem Spiegel gestanden und war mit seinem Gegenüber nicht zufrieden?





Weniger Ballast Die richtige Ernährung bei Verdauungsproblemen

Streikt der Darm, hat dies meist unangenehme Folgen: Die Begleiterscheinungen von Verstopfung reichen von Völlegefühl und Blähungen bis hin zu starken Bauchschmerzen. Der Griff zu Abführmitteln erscheint vielen als praktische Lösung, mit einer Umstellung der Ernährung könnten aber viel bessere und gesündere Erfolge erzielt werden – werden dadurch die Verdauungsprobleme schließlich schon an ihrer Wurzel gepackt.

Der Verzehr von Zucker, Weißmehl und Fett nimmt immer mehr zu.

Ursachen für Verstopfung liegen meist in falscher Ernährung und Flüssigkeits- und Bewegungsmangel, auch Stresssituationen können sich negativ auf den Stuhlgang auswirken. Dem Verdauungsproblem sollte aber besser nicht über Abführmittel zu Leibe gerückt werden. „Abführtees können für den Darm sehr belastend sein, länger verwendet führen sie zu starkem Wasser- und Mineralstoffverlust, was eine

normale Darmtätigkeit in der Folge unmöglich macht“, warnt OÄ Dr. Ingrid Dinobl von der Landes- Frauen- und Kinderklinik.

Ballaststoffe. „In den westlichen Industrieländern nimmt der Verzehr von Zucker, Weißmehl und Fett immer mehr zu, ballaststoffreiche Nahrungsmittel werden im Gegenzug immer weniger konsumiert“, skizziert Diätologin Gabriele Ecklmayr das Problem. Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Gemüse und Sauermilchprodukte regen die Darmtätigkeit an, auch eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von etwa drei Litern unterstützt das Verdauungssystem. Nach etwa zwei bis drei Wochen gesteigerter Ballaststoffzufuhr ist die Darmflora so weit aktiviert, dass die Verdauung auf natürliche Weise angeregt wird – ohne Abführmittel.

Durchfallerkrankungen. Nicht nur die Verstopfung, auch ihre Kehrseite kann lästig sein: Wer aufgrund einer Bauchgrippe oder Darminfektion unter Durchfall leidet, muss vor allem darauf achten, nicht zu viel Flüssigkeit zu verlieren. „Wenn etwa bei Säuglingen, bei besonders häufigen Durchfällen und wiederholtem Erbrechen hohes Austrocknungsrisiko besteht, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden“, rät OA Dr. Manfred Meissl. Der Flüssigkeitsverlust kann im Bedarfsfall mithilfe einer speziellen Rehydrationslösung, die auch in der Apotheke erhältlich ist, ausgeglichen werden. Sobald sich eine Verbesserung des Zustandes zeigt, sollte wieder mit einer dem Alter entsprechenden Ernährung begonnen werden, da sich dies – entgegen früheren Meinungen – im Fall von Durchfallerkrankungen günstiger auswirkt als ein langsamer Kostaufbau. ○



Was tun bei Verstopfung?

- Ein bis drei Esslöffel geschroteten Leinsamen quellen lassen, in Joghurt einrühren und zu sich nehmen.
- Eine halbe Stunde nach dem Essen Milchzucker mit einem Glas Wasser trinken.
- Ein kaltes Frühstück: Morgens auf nüchternen Magen ein kaltes Glas Apfel-, Orangen- oder Traubensaft trinken; auch kaltes Tafelwasser oder saure Milch können einen abführenden Effekt haben.
- Die Ernährung schrittweise auf mehr Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukte umstellen.
- Öfter Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen ...) einplanen.
- Ausreichend trinken und ausreichend Bewegung.



Auch Bewegung ist für Frauen während und nach dem Wechsel besonders wichtig.

11
Ernährung

Ernährung gegen Hitzewallungen und Co. Wechsel in eine neue Lebensphase

Soja schützt vor Mangelerscheinungen. Die Wechseljahre bedeuten für eine Frau eine große Veränderung, die körperlichen Symptome wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen bedeuten meist eine gravierende Einschränkung der Lebensqualität. Eine frühzeitig begonnene richtige Ernährung kann die Beschwerden deutlich minimieren. So führt eine verstärkte Aufnahme von Sojamehl zu einem Rückgang der Menopause-Symptome um bis zu 40 Prozent. Diätologin Elisabeth Schwarzberger erklärt: „Die in Soja oder auch in Vollkornprodukten, Leinsamen, Gemüse und Früchten enthaltenen Phytoöstrogene wirken wie menschliches Östrogen und haben einen positiven Effekt.“ Deshalb: Verstärkt zu Sojamehl, Sojabohnen, Sojadrinks und Tofu greifen.

Auch eine vermehrte Aufnahme von Ballaststoffen ist in der Menopause von Bedeutung, besonders bewährt hat sich hier Roggenbrot. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Erbsen sowie ein ausreichender Verzehr von Gemüse und Obst nehmen ebenfalls einen wichtigen Stellenwert ein. Neben der Minderung der körperlichen Beschwerden hat eine gesunde Ernährung in den Wechseljahren aber noch einen weiteren wichtigen Vorteil: „Mit einer frühzeitig begonnenen phytoöstrogenhaltigen und ballaststoffreichen Kost kann auch das Risiko minimiert werden, an Osteoporose oder Brustkrebs zu erkranken“, so Elisabeth Schwarzberger.

Unsere Essgewohnheiten spielen das ganze Leben hindurch eine wichtige Rolle. Faustregeln wie fünfmal Obst und Gemüse und mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag gelten immer, egal in welchem Alter. In bestimmten Lebenssituationen sollte dem Thema Ernährung aber noch mehr Aufmerksamkeit eingeräumt werden, kann sie schließlich bestimmte Beschwerden entscheidend positiv beeinflussen.

Kalzium für gesunde Knochen. Osteoporose oder Knochenabbau tritt häufig bei älteren Frauen auf – nach der Menopause ist sogar jede vierte Frau betroffen. Das Risiko von Knochenverlust wird durch Mangelernährung, Hormonmangel, aber auch Bewegungsmangel begünstigt – Faktoren, denen man allerdings gut entgegenwirken kann: Durch kalziumreiche Ernährung werden die Knochen gestärkt und ein Abbau verhindert. Zweimal täglich ein Viertelliter Milch (oder Joghurt, Buttermilch sowie Sauermilch), Gemüse und Obst mit hohem Kalziumanteil (Brokkoli, Fenchel und Grünkohl; Brombeeren, Ribisel, Himbeeren) oder auch Mineralwasser, die mit Kalzium angereichert sind (150 mg pro Liter), gelten als präventive Maßnahmen gegen Osteoporose als besonders empfehlenswert. Der Konsum von Bohnenkaffee, Fleisch, Fleischerzeugnissen und Wurst sollte dagegen eingeschränkt werden. ○

Die Menopause ist nicht nur für die Psyche der Frau, sondern vor allem für den weiblichen Körper eine große Herausforderung. Richtige Ernährung und viel Bewegung helfen, häufigen Krankheiten vorzubeugen.





Diabetes Typ 1 Das Leben in all seiner „Süße“ genießen

Das ABC des Diabetes

Insulin: Hormon, das den Zucker im Blut in die Zellen schleust und für Energie sorgt. Bei Insulinmangel steigt der Blutzucker und führt, bleibt er unbehandelt, zum lebensbedrohlichen Zuckercoma.

Diabetes Typ 1: Der Körper produziert kein Insulin mehr; insulinbildende Zellen werden von Antikörpern zerstört.

Diabetes Typ 2: Der Körper produziert noch Insulin, aber zu wenig. Eine genetische Veranlagung, gepaart mit Bewegungsmangel und Übergewicht, kann auch bei Kindern zum Ausbruch der Erkrankung führen.

Gestations- oder Schwangerschaftsdiabetes: Mittels Glukosetoleranztest feststellbar. Durch Früherkennung lassen sich Komplikationen wie Bluthochdruck oder Frühgeburten verhindern.

Diabetessymptome: Großer Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeitsgefühl, Sehprobleme, trockener Hals, rasche Gewichtsabnahme bei normalem Essverhalten.

Broteinheit: Zwölf Gramm Kohlenhydrate = 1 BE

Tägliches 1x1 für Diabetiker: Ballaststoff- und vollkornreich essen, so steigt der Blutzucker langsamer, drei Handvoll Gemüse und Salat, mindestens zwei BE Obst, mehr Fisch, weniger Fleisch und Wurst, Kräuter/Gewürze statt Salz, 5 bis 6 kleine Mahlzeiten, viel trinken, viel Bewegung, jede Mahlzeit genießen

Spezielle Rezepte für Diabetiker-Kids im LFKK-Kochbuch „Tischlein deck dich“, siehe S. 18

Die Diagnose Diabetes in einer Familie ist zunächst meist ein ziemlich großer Schock. Viele Fragezeichen schweben noch immer über der Stoffwechselerkrankung. Die gute Nachricht: Ein fast normales Leben mit Diabetes ist möglich. Wichtig ist nur, Verantwortung für den eigenen Körper und die Ernährung zu übernehmen.

Diabetes Typ 1 tritt vor allem im Kinder- und Jugendalter auf und nimmt stetig zu. Die Ursachen dafür sind noch recht unerforscht, klar ist aber: „Neben dem Insulin müssen Ernährung und Bewegung optimal eingestellt werden, dann lässt sich auch mit Diabetes die Lebensqualität erhalten“, erklärt OÄ Dr. Maria Bauer von der Landes- Frauen- und Kinderklinik Linz. Oberstes Gebot bei der „Zuckerkrankheit“ ist das Zählen von Kohlenhydraten in sogenannten Broteinheiten, kurz BE. In einer Diabetesschulung werden

der individuelle BE-Bedarf und die nötige Insulingabe ermittelt.

„Für Neulinge ist es sinnvoll, die Kohlenhydrate genau abzuwiegen, um sich die Mengen zu merken und spätere Schätzfehler zu reduzieren“, rät die Expertin. Ein heißes Thema, das viele Eltern verunsichert, sind Süßigkeiten. Dr. Bauer beruhigt: „Eine BE am Tag darf durchaus süß sein, nur Zucker und Honig pur sind nicht gut.“ Spezielle Diabetikersüßwaren sollte man jedoch vermeiden, da diese häufig nur fetter sind. Alternativvorschlag: etwa ein normales Kuchenrezept diabetikertauglich machen. Tipp: Ersetzen Sie weißes Mehl durch Vollkorn oder Dinkel und die Hälfte des Zuckers durch Süßstoff. Stolperfallen stecken oft hinter Getränken mit der Aufschrift „light“, „zuckerfrei“ oder „Diät“, denn diese sind nicht zwingend auch kohlenhydratfrei. Bessere Durstlöcher sind dagegen Wasser oder ungezuckerte Tees. Große Hilfe für Diabetiker-Kids und ihre Eltern bieten die jährlichen Sommer-Schulungswochen in der LFKK. Bei Spiel, Spaß und Sport lernen die jungen PatientInnen unter Anleitung, dass Diabetes kein Grund ist, sich daheim zu verstecken. ○



OÄ Dr. Maria Bauer, Landes- Frauen- und Kinderklinik Linz



Seit 2005 lassen sich glutenfreie Nahrungsmittel an diesem Symbol leicht und einfach erkennen.

Zöliakie Gesund durch Disziplin und Eigenverantwortung

Die Zöliakie tritt oft nach dem Übergang von Milch- auf Getreidebrei meist schon zwischen dem ersten und zweiten Lebensjahr, selten erst im Erwachsenenalter auf. Die einzig wirksame Therapie ist bislang die lebenslange glutenfreie Ernährung, was gar nicht so einfach ist, da das Protein in fast jedem Getreide vorkommt. „Nahrungsmittel wie Brot, Backwaren, Mehl Speisen, Teigwaren, panierte Speisen oder Getreideflocken kann man gut und klar erkennen, verstecktes Gluten beispielsweise in Fertiggerichten, Wurstwaren oder aromatisierten Tees leider nicht auf den ersten Blick“, erläutert Diätologin Gabriele Eckmayr, die auch die oberösterreichischen Zöliakie-Selbsthilfegruppen leitet.

Ernährungsfehler vermeiden.

Zu kämpfen haben ZöliakiepatientInnen oft auch mit Unverständnis im Freundes- oder Familienkreis. Dabei ist jeder Er-

nährungsfehler unbedingt zu vermeiden, wenn man die Glutenunverträglichkeit in den Griff bekommen will. Als Ersatz gibt es mittlerweile viele glutenfreie Mehle, Teigwaren, Kekse oder auch Fertiggerichte – seit 2005 zu erkennen am Symbol der durchgestrichenen Weizenähre (siehe oben). Erlaubt sind außerdem Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Milch, Käse, Obst oder Gemüse. Gabriele Eckmayr rät, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Spezielle Rezepte für Zöliakiekinder finden Sie im Kinderkochbuch der LFKK, „Tischlein deck dich“, siehe Seite 18.

Das resche Semmerl, der feine Kuchen und das gesunde Müsli haben alle eines gemeinsam: Sie sind glutenhaltig und damit für viele Menschen absolut tabu. Die Betroffenen leiden an der chronischen Erkrankung Zöliakie, bei der sich die Darmzotten, die die Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen, zurückbilden. Die Folgen sind eine geschädigte Dünndarmschleimhaut, Mangelzustände, Wachstums- und Verdauungsstörungen. Den Nachweis erbringt eine Dünndarmbiopsie.



Hilfe finden betroffene Kinder und Eltern in Selbsthilfegruppen – gemeinsam lernt man dort, mit Zöliakie umzugehen.

Das ABC der Zöliakie

- **Gluten:** Protein/Klebereiweiß in Weizen und anderen verwandten Getreidesorten. Sorgt, etwa bei einem Teig, für die Backfähigkeit.
- **Zotten:** Unzählige kleine Vorwölbungen in der Dünndarmschleimhaut, die dafür sorgen, dass die aufgenommene Nahrung in ihre Bestandteile aufgespalten und vom Körper aufgenommen wird. Bei Zöliakie verschwinden die Zotten meist komplett.
- **Zöliakie-Leitsymptome:** Aufgeblähter Bauch bei magerem Körper, abnorme Stühle und gelegentliches Erbrechen, Eisenmangel.





Was darf mein Kind essen? Leitfaden zur Ernährung bei Stoffwechselstörungen

Angeborene Stoffwechselerkrankungen sind eine große Herausforderung für die ganze Familie. Die häufigsten Störungen sind zystische Fibrose (CF), Phenylketonurie (kurz: PKU), Galaktosämie und die Ahornsirupkrankheit. Die Erkrankungen sind nicht heilbar, aber mit speziellen, lebenslangen Diäten in den Griff zu bekommen.



„Bei CF-Kindern ist eine fettreiche Zubereitungsart empfehlenswert.“

Gabriele Ecklmayr, Diätologin,
Landes-Frauen- und Kinderklinik

Zur Früherkennung erfolgt bei Neugeborenen nach der Blutabnahme ein Screening, das 30 verschiedene Stoffwechselstörungen erkennen kann. Ist dieser erste Schritt getan, kann gehandelt werden. Die Eltern werden in der Landes-Frauen- und Kinderklinik in Linz je nachdem, worunter ihr Kind leidet, speziell geschult. Ein wesentlicher Baustein, um trotz Erkrankung ein einigermaßen normales Leben führen zu können, ist hierbei die richtige Ernährung:

Zystische Fibrose oder Mukoviszidose.

„Bei diesem Gendefekt ist die Absonderung von Schleim sehr stark gestört, da durch den Gendefekt der Elektrolyttransport der sekretorischen Epithelzelle gestört ist, sodass ein viel zäheres Sekret als bei Stoffwechselgesunden gebildet wird“, erklärt OA Dr. Maria Bauer, Leiterin der Spezialambulanz für Cystische Fibrose an der LFKK. Der Schleim ist zäher als bei gesunden Menschen und verstopft beispielsweise die Äste der Bronchien und auch die Gänge der Bauchspeicheldrüse oder die Gallenwege. Die Folge: Schwerste Atem- und Verdauungsprobleme. Verdauungsenzyme können nicht mehr abfließen, es kommt zu Fettverwertungsstörungen und unzureichender Nährstoffversorgung. Organe bleiben unversorgt, zu viel unverdaute Nahrung gelangt durch das Darmsystem.

Mukoviszidosekinder müssen mit ihrer Ernährung 30 bis 50 Prozent mehr Energie aufnehmen als ein stoffwechselgesundes Kind. Dies geschieht am besten durch mehr Fett, da es die meisten Kalorien hat. Für Säuglinge ist die Muttermilch noch ausreichend, bei Babys und Kleinkindern sollten Eltern aber beginnen, Gemüsebrei mit Butter oder Öl anzureichern. Wichtig ist auch das ausreichende Kauen, um die Nahrung kalorientechnisch voll auszuschöpfen. „Bei CF-Kindern ist es immer empfehlenswert, die höhere Fettgehaltstufe zu wählen. Wir raten Eltern auch zu fettreichen Zubereitungsarten wie Frittieren oder Aus-

backen“, so die Diätologin des Hauses, Gabriele Ecklmayr. Sahnejoghurt, Rahm, Butter – das alles gehört zur CF-Diät genauso wie Nüsse, Trockenfrüchte, Mehlspeisen und blähungsarme Lebensmittel. Dazu sollte immer auch auf ausreichendes Trinken – rund 2,5 Liter täglich – bei den kleinen PatientInnen geachtet werden (100 % Fruchtsäfte).

Phenylketonurie oder PKU. Diese erblich bedingte Störung liegt an einem Systemfehler im Eiweißstoffwechsel. Der Eiweißbaustein Phenylalanin – kurz: Phe – kann nicht vom Körper abgebaut werden. Durch den Überschuss an Phenylalanin entstehen geistige und körperliche Fehlentwicklungen. „Bei PKU ist eine streng kontrollierte, eiweißarme Ernährung erforderlich“, bringt Gabriele Ecklmayr die Ausgangsbasis der Diät auf den Punkt. Im Klartext bedeutet das: absolutes Verbot von Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern, Käse, Hülsenfrüchten, Schokolade, Nüssen und Samen für PKU-PatientInnen. „Da der Phe-Bedarf der kleinen Körper sich aber ständig ändert, sind regelmäßige Kontrollen wichtig“, ergänzt die Expertin der Klinik.

Grünes Licht gibt es dagegen für Obst, eiweißarme Gemüse, Mehle und Spezialprodukte. Nur bedingt zugelassen sind Kartoffeln, Reis, Ketchup, Schokoaufstriche, Orangen- und Multivitaminensaft. Was das Herz der kleinen PKU-Betroffenen oft höher schlagen lässt: Wenigstens geliebte Drops, Geleefrüchte, Lutscher und generell zuckerhaltige Süßwaren sind erlaubt. Zusätzlich brauchen die PatientInnen auch immer gezielte Gaben von Ölen oder Streichfetten, da viele versteckte Fette, wie in Wurst, Nutella oder Käse, durch die Phe-arme Kost nicht vorhanden sind. Der tägliche Eiweißbedarf der Kinder muss für das Wachstum unbedingt abgedeckt werden; dies geschieht durch zusätzliche Gabe von Aminosäuremischungen.

Galaktosämie. Dieser Stoffwechselerkrankung liegt eine Störung der Kohlenhydratverdauung zu-



Wird eine Stoffwechselstörung bereits im Kindesalter festgestellt, kann die richtige Ernährung Beschwerden mindern – eine lebenslange Diät ist aber meist die Folge.

15 Ernährung

Das Lesen der Zutaten und Inhaltsstofflisten geht den Betroffenen in Fleisch und Blut über.

grunde. Lebenslange strikte Diät ist auch hier unumgänglich: „Das Lesen der Zutaten- und Inhaltsstofflisten geht den Betroffenen im Laufe der Jahre in Fleisch und Blut über“, weiß Ernährungsspezialistin Ecklmayr von der Landes- Frauen- und Kinderklinik in Linz. Die schädlichen Substanzen sind Laktose und Galaktose, besser als „Milchzucker“ bekannt. Entsprechend ist es für junge Mütter gleich zu Beginn ein bitterer Schlag, dass die eigene Milch dem Kind geistige und körperliche Schäden zufügen kann. Die Säuglinge bekommen stattdessen spezielle Flaschennahrung auf Sojabasis.

Überhaupt ist Soja das Lebensmittel erster Wahl für kleine und große Galaktosämie-PatientInnen. Sojamilch und -produkte in jeglicher Form sorgen für eine ausgewogene und gesunde Kost. „Zugreifen dürfen die Kinder auch bei Schinken, Fleisch, frischem Fisch, Kartoffeln, Brot, Marmelade, Honig, Cornflakes, Reiswaffeln, Pflanzenmargarine, Ölen und natürlich bei Obst und Gemüse“, beruhigt die Diätologin zunächst häufig völlig überforderte Eltern. Tee und Säfte sind ebenfalls problemlos. Aufpassen heißt es jedoch bei allen Milchprodukten von Kuh, Schaf oder Ziege, bei Packerlsuppen, Butter, Eierspeise mit Milch, Kakao, Ovomaltine, Milkschokolade oder fertigen Saucen. „Eine Stolperfalle sind auch Tabletten, da diese oft auf Laktosebasis hergestellt werden“, warnt die Expertin. Das Gleiche gilt für Babygläserchen, Zahnpasta und bestimmte Süßstoffe.

Ahornsirupkrankheit. „Die Erkrankung hat ihren Namen von dem intensiven, karamellartigen Geruch, den betroffene Säuglinge verströmen“, klärt Gabriele Ecklmayr von der Landes- Frauen- und Kinderklinik auf. Die kleinen PatientInnen mit dieser schweren und eher seltenen Stoffwechselkrankheit haben eine hohe Konzentration spezieller Aminosäuren im Blut. Die Behandlung ist auch hier eine lebenslange, streng eiweißarme Kost. ○



Milchküche in der Landes- Frauen- und Kinderklinik Eine Bar für Babys

Noch nicht lange auf der Welt, haben viele Säuglinge oder Babys schon ein Bettchen in der Landes- Frauen- und Kinderklinik. Sei es, dass sie selbst in Behandlung sind oder ihre Mama stationär begleiten. Die Versorgung der kleinen Zwerge, die Flaschennahrung brauchen, übernimmt – sofern die Mutter nicht stillt – dann die Milchküche des Hauses.



Die Milchküche der LFKK geht auf die Wünsche und Bedürfnisse der Babys und Eltern ein – denn Geschmäcker sind ja bekannterweise verschieden.



Die Kinder sollen nach Möglichkeit die gleiche Ernährung bekommen, die sie von zu Hause gewohnt sind. Dementsprechend wird auf die Wünsche der Eltern oder der Station eingegangen. Das Angebot reicht von Frühgeborenenernährung über Anfangs- und Folgemilch bis hin zu Spezialnahrungen, die unter anderem bei Allergieprädispositionen oder Stoffwechselstörungen verabreicht werden. Bei den Anfangsnahrungen nimmt die Pre-Nahrung einen besonderen Stellenwert ein, da sie der Muttermilch angepasst ist. Insgesamt stehen in der Landes- Frauen- und Kinderklinik über 30 verschiedene Arten von Flaschennahrungen verschiedener Firmen zur Verfügung und werden vom Team der Milchküche zubereitet.

Um sicherzugehen, dass die Kleinsten mit qualitativ hochwertiger und wirklich gesunder Kost versorgt werden, untersucht das Bakteriologische Institut die Nahrungen monatlich auf pathogene Keime.

Natürlich ist Muttermilch generell das Beste für die kleinen PatientInnen. Bei Stillproblemen wird auf das Nahrungsangebot der Milchküche zurückgegriffen. Bei Kindern, die nicht gestillt werden können, wird die Muttermilch von der Mutter abgepumpt, in Flaschen gefüllt, genau beschriftet und in einem Sammeldepot gekühlt gelagert. Von dort wird die Muttermilch jeden Morgen in die Milchküche transportiert, in Flaschen gefüllt und wieder auf die Station geschickt. Jedes Baby bekommt natürlich nur die Milch der eigenen Mutter. Sollte Muttermilch übrig bleiben, wird sie für später eingefroren: Die tiefgekühlte Muttermilch hält vier bis fünf Monate lang und kann bei Entlassung der Kinder als Tiefkühlgut mit nach Hause genommen werden, so die Information aus der Milchküche. Für sehr unreife Neugeborene kann die Muttermilch – um Keime auszuschließen – nach ärztlicher Verordnung in der Milchküche pasteurisiert werden. ○

Zubereitung von Säuglingsnahrung

- **Gebrauchsanweisung** auf dem Präparat sorgfältig beachten.
- **Jede Mahlzeit frisch zubereiten**, Reste wegwerfen.
- **Flasche, Sauger und Ring** jedes Mal gründlich reinigen.
- **Geöffnete Beutel** innerhalb von drei Wochen aufbrauchen.
- **Nahrung auf Trinktemperatur** (37 Grad) abkühlen. Überprüfen! Die Milchnahrung NICHT in der Mikrowelle erwärmen.



Tipps & Tricks, gesunde Nahrung schmackhaft zu machen „Nein, meine Suppe ess ich nicht!“

15 bis 20 Prozent aller österreichischen Kinder sind heutzutage übergewichtig, Stoffwechselerkrankungen nehmen mehr und mehr zu, das Wissen um eine kindgerechte, gesunde Nahrung dagegen nimmt stetig ab. Stattdessen kämpfen sich Familien durch einen Dschungel von Kinderlebensmitteln mit bunt verpackten Riegeln und Brotaufstrichen oder Abenteuer Müslis mit Spielzeugbeigabe. Vermeintliche Light-Produkte und Wellness-Getränke ergänzen das Sortiment, bei dem die Nährstoffe meist auf der Strecke bleiben.

„**Kinderlebensmittel bringen** in der Ernährung keine Vorteile und sollten so behandelt werden wie Süßigkeiten“, warnt Gabriele Ecklmayr.

Das Argument „gesund“ zieht bei einem Kind nicht wirklich – das kennen viele Eltern, wenn es um eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung geht. Ein Kind lebt im Hier und Jetzt und will sein Essen genießen. Wie so oft reizt das, was ungesund – sprich verboten – ist, erst recht. Doch auch kleine „Gesund-Kost“-Verächter kann man auf den geschmackigen rechten Weg bringen. Lesen Sie hier Tipps und Tricks von Gabriele Ecklmayr, Diätologin an der Landes- Frauen- und Kinderklinik Linz.

Dasselbe gilt für die meisten Lieblingsgetränke der lieben Kleinen. Rund 1,3 Liter sollten Kinder zwischen vier und 13 Jahren täglich trinken. Natürlich sind Wasser, ungesüßter Tee oder verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte in Mamas Augen gesünder, doch Junior steht auf sogenannte Softdrinks wie Fanta oder Coca-Cola: Zuckrige Kalorienbomben ohne Durstlöschereffekt, von denen die Expertin unbedingt abrät. ○

Auch gesunde Nahrung kann schmecken – einfache Tricks helfen, Ihre Kinder zu überzeugen.



Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung

Sinnvoller und auch wesentlich billiger ist es, den Kindern bereits in jungen Jahren die Grundlagen einer optimalen Ernährung mit Milch, Nudeln, Getreideprodukten, Obst und Gemüse näherzubringen. Mit ein paar Tricks finden sicher auch Ihre Kinder Gefallen an „gesundem“ Essen:

- **Obst und Gemüse** im eigenen Garten pflanzen oder selbst Kräuter auf dem Fensterbrett kultivieren zu lassen, verändert den Bezug zu gesunden Lebensmitteln. Der frische Apfel oder das Kressebrot erhalten einen ganz neuen Stellenwert.
- **Kinder miteinbeziehen lassen:** Obst schälen, Salat waschen, Dressing einrühren oder das Vollkornbrot selbst belegen.
- **Alternativen schaffen:** Zwei verschiedene Salate oder Gemüse zubereiten und das Kind wählen lassen.
- **Seien Sie kreativ,** geben Sie Rezepten kindgerechte Namen wie etwa „Pippi-Langstrumpf“-Salat oder „Wilde-Hühner“-Gemüse.
- **Erzählen Sie** selbst erfundene Essgeschichten.
- **Füllen Sie Getränke** – wie in der Werbung – in bunte Flaschen oder Becher um.
- **Pressen Sie Säfte frisch,** damit Ihr Kind auf den Geschmack kommt und sich vielleicht selbst ein eigenes Getränk zubereitet.



Das besondere Kochbuch für besondere Kids „Tischlein deck dich“

Kinder und gesundes Essen – da bekommen Eltern oft graue Haare, denn meist reichen die Lieblings Speisen der lieben Kleinen lediglich von Pommes mit Schnitzel über Eis bis zu Spaghetti und retour. Müssen dann die Kleinen wegen einer Erkrankung wie Diabetes oder Zöliakie auch noch eine spezielle Diät einhalten, kullern schon mal die Tränen. Die Rettung: Das neue Kinderkochbuch „Tischlein deck dich“ von der Landes-Frauen- und Kinderklinik Linz.

Gemüse, Obst und Vollkornprodukte liegen in der Essens-Hitparade von Kindern meist nicht auf den vorderen Plätzen, gehören aber zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Keiner weiß das besser als die Diätologinnen Gabriele Ecklmayr und Elisabeth Schwarzberger, die deshalb Nägel mit Köpfen machten: Frei nach dem Motto „Schmeckt nicht, gibt's nicht“ haben die beiden Expertinnen mit Franz Furman und Reinhold Plank vom Küchenteam der LFKK ein Kinderkochbuch geschrieben. Darin wechseln sich etwa Batman-Brote mit Nemo-Aufstrich ab und vollwertige Superman-Weckerln verleihen den kleinen PatientInnen Riesenkräfte. „Besonders bei Kindern, die durch eine chronische Stoffwechselerkrankung auf manche Lebensmittel verzichten müssen, ist es nicht immer einfach, Abwechslung auf den Teller zu bringen“, weiß Gabriele Ecklmayr, „viele Eltern haben uns deshalb immer wieder um eine kleine Rezeptsammlung gebeten. Diese Bitte haben wir natürlich gerne erfüllt.“ „Tischlein deck dich“ ist ein umfassender Ratgeber mit vielen leckeren Rezepten, die auf die speziellen Bedürfnisse kleiner Mädchen und Jungen mit Diabetes mellitus Typ 1, Mukoviszidose oder Zöliakie abgestimmt sind. Dazu gibt es jede Menge Tipps für eine kalorienreduzierte und ballaststoffreiche Ernährung. Das Kochbuch kostet zehn Euro und ist in der LFKK erhältlich. Der Reinerlös kommt einem Forschungsprojekt für Kinder mit Epilepsie zugute. ○



Das Kinderkochbuch schafft mit kreativen Namen für gesunde Speisen, die das Herz jedes Kindes höher schlagen lassen, dass auch Gemüse zur Leibspeise werden kann.

Weitere Infos

- Gabriele Ecklmayr, Diätologin
Tel.: 050 554/63-22337
- Franz Furman, Küchenleiter
Tel.: 050 554/63-22320
- Ambulanz
Tel.: 050 554/63-23005
- Renate Wagner, PR & Kommunikation
Tel.: 050 554/63-22250



Fritzchens Frischgemüse-Burger lassen das Wasser im Mund zusammenlaufen und machen Appetit auf mehr.

Fritzchens Frischgemüse-Burger: Der Sommer kann kommen!

Beim Thema Fastfood und Burger kreisen die Gedanken häufig um ungesunde, labbrige Semmeln mit triefenden faschierten Laibchen darin. Das Ganze eingebettet in Senf und Ketchup, spärlich und lieblos hergerichtet mit Salat, Tomate und Gurkerl. Dass es auch anders geht, zeigt der Küchenchef der LFKK, Franz Furman, mit einer leckeren, vollwertigen, vegetarischen Burger-Variante.

„**Fritzchens** Frischgemüse-Burger“ sind wahre Alleskönner – leicht, ausgewogen und voller frischer Zutaten. So lassen sich auch Kinder von gesundem Essen überzeugen. „Die Burger kann man wunderbar vorbereiten. Bei Kindergeburtstagen, Picknicks oder Radtouren sind sie garantiert ein Renner“, versichert Küchenchef Franz Furman. Ein weiterer Vorteil: Auch PatientInnen, die beispielsweise an einer Stoffwechselstörung leiden und spezielle Diät halten müssen, können ohne Bedenken herzhaft in den Burger beißen und ihn genießen. ○

Zutaten

für vier Personen

Burger

- 250 g Erdäpfel (mehlig)
- 150 g Lauch
- 150 g junge Karotten
- 70 g Zwiebel
- 1 Ei (XXL)
- 3 TL frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Oliveöl zum Braten
- Salatblätter nach Saison (z. B. Häuptel, Vogerl- oder Eisbergsalat oder etwa die mediterrane Variante mit Rucola)
- Tomatenscheiben
- 4 Vollkornweckerln

Schnittlauchdip

- 125 g Joghurt
- 2 EL Topfen
- Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Erdäpfel kochen (sollen noch etwas fest sein), auskühlen lassen und grob raspeln. Zwiebel fein würfeln und Lauch in feine Streifen schneiden, Karotten schälen und ebenfalls raspeln. Zwiebel, Lauch und Karotten in Oliveöl anschwitzen, auskühlen lassen und alle Zutaten gut vermischen. Mit frischen Kräutern, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Falls die Masse zu weich ist, mit ein wenig Haferflocken und Erdäpfelstärke binden.

Aus der Masse kleine Burger (Puffer) formen und in Oliveöl ausbacken. Vollkornweckerln halbieren, im Rohr knusprig backen, mit Salatblättern, Tomatenscheiben und den gebackenen Gemüseburgern belegen und mit Joghurtdip garnieren.

KINDERLAND Oberösterreich
Modernes, neues Kinderbetreuungsgesetz
ab 1. September 2007

Weil uns
Kinderlachen
einfach gut tut!



- Unsere Kinder spielend auf das Leben vorbereiten
- Flexible, längere Öffnungszeiten
- Eltern können künftig mitbestimmen
- Sozial gestaffelte Elternbeiträge

*„Miteinand' für
unsere Kinder“*

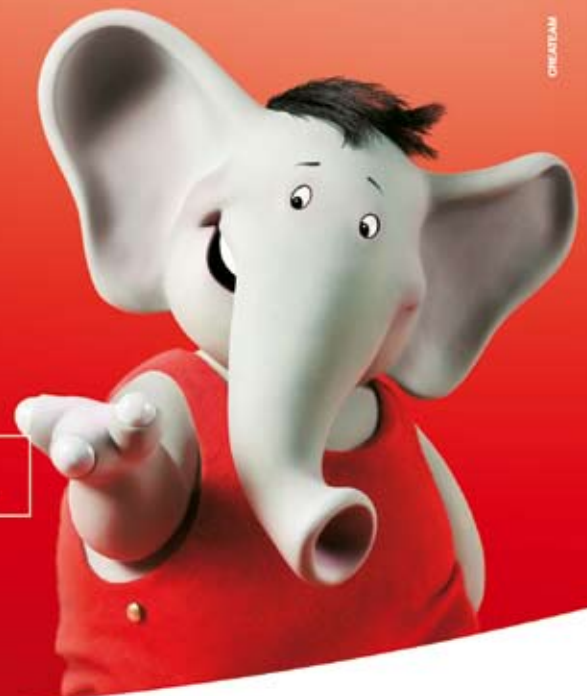
Landesrat Viktor Sigl

Service-Hotline: 0 732 / 77 20 - 15 521, Montag bis Donnerstag von 7 bis 18 Uhr, Freitag von 7 bis 14 Uhr
Infos im Internet: www.ooe-kindernet.at, www.viktor-sigl.at; Infos via e-mail: kinderbetreuung@ooe.gv.at



Die *Keine Sorgen*
Vorsorge

lässt Sie nie im Stich.



CREATAM

Momentan spricht jeder von Vorsorge. Dennoch denken immer noch viele, dass es dabei nur um Pensionsvorsorge geht. Vorsorge kann aber noch viel mehr: Sie gegen die Risiken des Lebens absichern. Schließlich ist das Wichtigste bei der Vorsorge, dass Sie sich voll und ganz darauf verlassen können. Sprechen Sie jetzt mit Ihrem Keine Sorgen Berater!

www.keinesorgen.at

Oberösterreichische
Versicherung AG