

# Esstrend auf dem Kinderteller - gesund oder gefährlich

Dr. med. Pius Bürki, Kinderarzt im Kinderzentrum Lindenpark, Baar, [www.kijuli.ch](http://www.kijuli.ch)

---

*02. November 2018*



**Zuger Presse**  
Unabhängige Wochenzeitung für die Region Zug

55 534 Exemplare  
- Beglängigt! -  
Ausgabemärkte  
Wochensammlung



Chris Müller  
Er organisiert in Sihlbrugg ein Public Viewing für 500 Leute.

**LA FIESTA DEL GAUCHO**  
ARGENTINEN ZU GAST IM CU RESTAURANT  
PROFESSOR SAVERIOLO, 20. JUNI - 15. AUGUST 2018

CU RESTAURANT - BAR, LOUNGE & TERRASSE | cu.restaurant.ch  
Mittelstrasse 20, 6302 Zug | Tel. 041 777 44 54

**Conrad Kalesar AG**



**Kinderpraxis 0200**  
Kanton Zug  
Ein erfahrenes Team  
kannert sich in jeder Situation



**bortis**  
Dächer und Fassaden, Baar

Telefon 041 761 19 55  
bortis-gebäudehueller.ch

Seite 12



Bild: Daniel Frischherz

## Die modernen Zeiten sind eingeläutet

Baudirektor Urs Hürlimann (links) übergibt Landwirtschaftsdirektor Matthias Michel symbolisch eine Trichel. Der Gutsbetrieb Chamau in Hünenberg wurde kürzlich dem Bildungs- und Beratungszentrum Schluechthof übergeben. **15**

Seite 9

## Ernährung

# Esstrends landen auf dem Kinderteller

**Kein Fleisch, keine Milch, kein Gluten: Immer mehr Eltern setzen ihren Kindern besondere Kost vor. Das birgt Gefahren.**

Laura Sibold

Schlanke Taille und trainierte Beine: Um 20 Uhr sitzen viele Kinder und Jugendliche vor dem Fernseher und bekommen dank Sendungen wie «Der Bachelor» und «Germans next Topmodel» ein Schönheitsideal vermittelt, das realitätsfremd nicht sein könnte. Diese Entwicklung bekommen auch Zuger Kinderärzte zu spüren. «Immer mehr Kinder machen heute eine Diät oder ernähren sich laktose- oder glutenfrei», sagt der Zuger Kinderarzt Pius



Pius Bürki, Kinderarzt im Kinderzentrum Lindenpark in Baar. Bild: FO

Bürki. Eine besondere Gefahr gehe vom Internet aus. «Immer häufiger googeln Eltern die Symptome ihrer Kinder. Sie stellen selber eine Diagnose und beginnen, ihr Kind durch spezielle Ernährung zu behandeln», so Pius Bürki. Lasse man

jedoch bestimmte Lebensmittel weg, ohne sich von einer Ernährungsberaterin informieren zu lassen, sei die Wahrscheinlichkeit für Mangelerscheinungen gross.

### Veganismus und Vegetarismus werden extremer gelebt

Dass sich das Essverhalten besonders im gut situierten Kanton Zug verändert hat, nimmt auch die Zuger Ernährungsberaterin Sarah Hummel wahr. «Die Menschen essen immer bewusster. Ernährungstrends wie Vegetarismus oder Veganismus werden heute extremer gelebt.» Und was die Eltern vorleben, ahnen Kinder bekanntlich nach. Wie weitere Zuger Kinderärzte die Problematik wahrnehmen, erfahren Sie auf Seite 3. **Kommentar**



## Kommentar

Laura Sibold, Redaktionsassistentin «Zuger Presse»

### Jeder soll sein Süppchen kochen

Du bist, was du isst. Experten bestätigen, dass sich auch Zuger heute mehr mit der Ernährung auseinandersetzen als noch vor zehn Jahren. Und wenn es um gesundes Essen geht, hat jeder eine Meinung und gibt «seinen Senf dazu».

Dies ist auch bei Fällen von Eltern so, die ihren Kindern eine besondere Ernährungsmethode vorschreiben, die dann bei den Kleinen zu Mangelerscheinungen führen kann. Solche landen dann immer mal wieder in den Medien. Sie fallen auf, geben zu reden und schockieren.

Doch sollte man in der Debatte nicht vergessen, dass es sich bei diesen Beispielen um Extremfälle handelt. Die meisten Zuger ernähren sich bewusst und der Körper zeigt uns doch, was er braucht. Am Ende soll doch jeder sein eigenes Süppchen kochen.

laura.sibold@zugerpresse.ch

### Cham Schüler brauchen dringend mehr Platz

Chams Schulen platzen aus allen Nähten. In zehn Jahren werden laut einer Studie voraussichtlich rund 2250 Kinder die Chamer Schulen besuchen. Daher dürften in 10 bis 15 Jahren rund 60 zusätzliche Räumlichkeiten wie Klassen- und Lehrerzimmer, Werk- und Gruppenräume oder Kochschulen benötigt werden. Die Studie zeigt den Handlungsbedarf bei allen Schulstandorten auf, der Gemeinderat will nun aktiv werden. **15**

Seite 5

### Zug Wohnraum soll günstiger werden

Wer im Kanton Zug wohnen möchte, muss teilweise tief in die Tasche greifen. Nur schon die Suche nach einer Wohnung gestaltet sich oft schwierig. Besonders gefragt sind momentan 3- bis 4,5-Zimmer-Wohnungen. Doch diese fehlen. Die 30 Baugenossenschaften des Kantons bieten Lösungsansätze, indem sie mehr preisgünstige Wohnungen anbieten wollen. Drei Zuger Gemeinden fallen bezüglich Wohnraumförderung besonders auf. **15**

Seite 7

### Steinhausen Weniger Plastik im Zentrum Zugerland

Wer in Zukunft Weichplastik, beispielsweise Säckli oder Folien, entsorgen will, kann dies nicht mehr an der Recyclingstelle im Einkaufszentrum Zugerland tun. Weichplastik kann im Gegensatz zu PET- und Plastikflaschen ab dem 2. Juli nicht mehr abgegeben werden. Denn es lassen sich keine Abnehmer für den Weichplastik mehr finden. Laut Betreiber hat die Attraktivität von Weichplastik aus diversen Gründen abgenommen. **10**

Seite 10

## undheit

# Ernährung wird immer extremer gelebt

## Nachgefragt



Sarah Hummel, Ernährungsberaterin, Medipraxis Zug

### Was ist denn nun gesund?

Du bist, was du isst. Und nicht alles davon ist gesund. Die Zuger Ernährungsberaterin Sarah Hummel erklärt, was eine gesunde Ernährung für Kinder ausmacht und wie sich der Lebensmittelmarkt verändert hat.

### Sarah Hummel, konsumieren wir heute noch dieselben Lebensmittel wie früher?

Heutzutage sind viel mehr der Esswaren verarbeitet, voller Zusatzstoffe und voll mit Zucker. Ein Beispiel sind die «Fruchtzwerg»-Milchprodukte, deren Zuckergehalt stark unterschätzt wird. Und auch ein Apfel ist heute nicht mehr dasselbe wie vor zehn Jahren. Heute werden Äpfel gespritzt und viel früher geerntet. Vielen Produkten fehlen die eigentlichen Vitamine, auf die unser Körper angewiesen ist.

### Was macht eine gesunde Ernährung, gerade auch für Kinder, denn aus?

Abwechslungsreichum ist der Schlüssel. Ein Kind sollte möglichst von allem etwas auf dem Teller haben, unter anderem Gemüse, Fleisch, Fisch, Kohlenhydrate und Milchprodukte. Wichtig ist es auch, möglichst unverarbeitete, frische Produkte ohne Zusatzstoffe und mit möglichst wenig Zucker zu verwenden. Man sollte sich Zeit nehmen fürs Kochen und fürs Essen.

### Muss ich für mein Kind ein Extramenü zubereiten, wenn ich Vegetarier/Veganer bin?

Wenn man gut auf Ersatzprodukte schaut und das Kind diese auch isst, sollte es möglich sein, sein Kind vegetarisch zu ernähren. Kinder vegan grosszuziehen, empfehlen wir nicht. Das Risiko für eine Mangelerscheinung ist zu hoch.

### Nicht jeder verträgt alles. Kann ich meinem Kind vorsorglich Produkte für Allergiker zu essen geben?

Grundsätzlich kann jeder Mensch Allergikerprodukte essen. Diese sind aber teils stark verarbeitet. Besser wäre es, auf nicht verarbeitete Lebensmittel zu setzen. Bei einer Glutenallergie könnte man zum Beispiel die glutenfreie Allergiker-Pasta weglassen und stattdessen mehr Reis oder Quinoa aufessen. Als Nicht-Allergiker Produkte für Allergiker zu essen, erachte ich als nicht wirklich sinnvoll. **15**



Was und wie viel davon ist richtig? Bei gesunder Ernährung gehen die Meinungen stark auseinander. Gewisse Essgewohnheiten und -trends tragen aber auch Gefahren in sich – besonders für Kinder. Bild: Stefan Kaiser

Kinderärzten ihren immer mehr für ihre Kinder vegetarisch oder mit Allergikerprodukten. Extremfall kann das Kindern zu Mangelerscheinungen führen.

Laura Sibold

Der Junge im Kindergarten war, verglichen mit Gleichaltrigen, besonders klein und dünn. «Das Kind hatte eine angeborene Behinderung und die Eltern glaubten, mittels einer speziellen Diät seinen IQ verbessern zu können», erzählt Romedius Alber, Kinderarzt in der Praxis Kunterbunt in Baar. Die Folgen waren fatal: Der kleine Junge wuchs gar nicht mehr und hatte Mangelerscheinungen.

Der Extremfall des kleinen Jungen zeigt eine Entwicklung

### «Die Eltern glaubten, mittels einer speziellen Diät den IQ des Kindes verbessern zu können.»

Romedius Alber, Kinderarzt in Baar

auf, die bei Zuger Experten Anlass zur Sorge gibt. «Ernährungstrends wie Vegetarismus oder Veganismus werden heute immer extremer und absoluter gelebt», sagt die Zuger Ernährungsberaterin Sarah Hummel.

### Höhere Erwartungen

#### Auch Mittagstische spüren Veränderung

Mit dem veränderten Essverhalten sind auch Mittagstische konfrontiert. «Vor 15 Jahren hatten wir noch deutlich weniger junge Vegetarier und Allergiker an unseren Mittagstischen», bestätigt Erwana Winiger, Leiterin Kind Jugend Familie der Stadt Zug. Die Erwartungen der Eltern, was bei ihren Sprösslingen auf den Teller kommt, seien deutlich höher geworden. Die Stadtzuger Mittagstische erweitern ihr Angebot laufend, neben vegetarischen werden auch gluten- und laktosefreie Gerichte angeboten. **15**

Dabei würden sich besonders sozial besser gestellte Schichten vermehrt mit neuen Ernährungsformen befassen, betont Kinderarzt Romedius Alber. Eine Zunahme an jungen Vegetariern und vor allem an Veganern bemerkt auch Katharina Eikamp, Kinderärztin in der Praxis Lorzenpark in Cham.

«Vor zwei Jahren hatte ich noch keine Kinder, die vegan ernährt werden, in der Praxis nun habe ich Einzelfälle. Es mag Zufall sein, aber es könnte auch einen Trend anzeigen», so Eikamp.

### Immer mehr Kinder machen eine Diät

Es gibt jedoch nicht nur immer mehr junge Vegetarier und Veganer im Kanton Zug. «Immer mehr Kinder machen heute auch eine Diät oder ernähren sich laktose- oder glutenfrei», sagt Pius Bürki, Kinderarzt im Kinderzentrum Lindenpark in Baar. Eltern würden ihren Kindern heute auch Allergikerprodukte vorsehen, obwohl keine abgeklärte Allergie vorliegt. Dies bestä-

tigt auch Kinderarzt Romedius Alber. «Ein Kind hat etwa ein bis zwei Infekte pro Monat, das ist ganz normal. Eltern halten diese Erkältungen oder Ausschläge heute schnell für eine Allergie und behandeln das selbstständig.»

### «Viele Vitamine lassen sich nicht natürlich ersetzen»

Lasse man jedoch bestimmte Lebensmittel einfach so weg, ohne sich dabei von einer Ernährungsberaterin informieren zu lassen, sei die Wahrscheinlichkeit für Mangelerscheinungen gross, warnt Kinderarzt Pius Bürki. «Wer seinem Kind ohne zwingenden Grund Allergikerprodukte vorsetzt oder gewisse Nahrungsmittel einfach so weglässt, riskiert, dass sein Kind eine Überempfindlichkeit gegenüber den weggelassenen Nahrungsmitteln entwickelt».

In Expertenkreisen wird auch davon abgeraten, Kinder vegan zu ernähren. «In Milchprodukten sind wichtige Nährstoffe wie Kalzium oder Eiweiss

enthalten. Diese benötigt das Kind für das Wachstum», sagt die Zuger Ernährungsberaterin Sarah Hummel. Fehlen einem Kind diese Nährstoffe, kann es zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie einer gestörten Zahntwicklung oder gar Wachstumsstörungen kommen.

### «Vor zwei Jahren hatte ich noch keine Kinder, die vegan ernährt werden, in der Praxis.»

Katharina Eikamp, Kinderärztin in Cham

«Im Extremfall können Nährstoffmängel bei Kindern die Hirnentwicklung einschränken», so Kinderarzt Romedius Alber. Kinderärztin Katharina Eikamp bestätigt zudem, dass sie vor allem Kinder wegen Eisenmangel behandeln müsse. Noch weiter geht Kinderarzt

### Fünf Formen von Vegetarismus

Wer sich vegetarisch ernährt, verzichtet auf den Konsum von Fleisch. Dies weil «Vegetis» den Geschmack von Fleisch nicht mögen oder aus einer grundsätzlichen ethischen und moralischen Haltung heraus. Aufbaudend auf pflanzlichen Lebensmitteln, gibt es verschiedene Formen des Vegetarismus. Ovo-Lakto-Vegetarier sind die meistbekannte Form von Vegetariern, sie essen neben pflanzlichen Produkten auch Milch und Milchprodukte sowie Eier.

**Pescatarier, Flexitarier und Lakto-Vegetarier** Lakto-Vegetarier verzichten auf den Konsum von Eiern, verzehren also nur pflanzliche

Lebensmittel ergänzt durch Milch und Milchprodukte. Die Ovo-Vegetarier funktionieren genau umgekehrt, sie essen nebst pflanzlichen Lebensmitteln auch Eier, dafür keine Milchprodukte. Wer kein Fleisch isst, jedoch Fischgerichte mag, darf sich Pescatarier nennen. Einige Pescatarier essen Krebs- und Weichtiere, andere nicht.

Inzwischen gibt es sogar eine Bezeichnung für Menschen, die nur selten und sehr wenig Fleisch essen – die sogenannten Flexitarier. Diese legen «Teilzeit-Vegetarier» legen oftmals Wert auf Herkunft und Herstellung des Fleisches und konsumieren ganz bewusst Fleisch. **15**

### Veganismus: Auf alle tierischen Produkte verzichten

Sie war einst das Nationalgetränk der Schweiz: die Milch. Heute trinken die Schweizerinnen und Schweizer aber so wenig Milch wie noch nie. Laut dem Branchenverband Swissmilk sind die Zahlen bezüglich Milchkonsum seit Jahren rückläufig. Vor knapp 70 Jahren konsumierten die Schweizer pro Kopf noch über 230 Kilogramm Milch. Im vergangenen Jahr waren es mit 57 Kilogramm nur noch gerade ein Viertel davon.

**Veganismus als Lebensinstellung** Doch nicht nur auf Milch wird immer mehr verzichtet. Veganismus – ein Begriff, der noch vor ein paar Jahren als eher exotisch galt – ist im

Trend. Veganer verzichten auf alle Arten von tierischen Produkten wie auf Milch, Käse, Eier, Honig und natürlich auch auf Fleisch. Viele Veganer weichen ihr Essverhalten auf ihren Alltag aus und verzichten auch auf die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten, zum Beispiel in Artikeln des täglichen Gebrauchs wie in Kleidern und Kosmetika.

### Frutarier essen nur, was vom Baum fiel

Eine Lebensweise, die noch weiter geht als Veganismus, ist der Frutarismus. Frutarier konsumieren nur pflanzliche Esswaren, die ohne das Beschädigen der Pflanze, von der sie stammen, geerntet werden können. Extreme Frutarier würden einen Apfel also beispielsweise nur dann essen, wenn er ohne ihr Zutun vom Baum gefallen ist. Frutarier setzen in ihrer Ernährung auf Obst, Nüsse und Samen. Knollen, Blätter oder Wurzeln von Nahrungspflanzen sowie Lebensmittel tierischen Ursprungs essen sie nicht.

### 1,5 Prozent konsequent vegan in der Schweiz

Laut einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsunternehmens Demoscope im Auftrag von Swissveg im Jahr 2017 sind 1,5 Prozent der Schweizer Bevölkerung konsequent Veganer. Als konsequent vegetarisch stuften sich knapp 6,8 Prozent der Befragten ein. **15**



# Menu

---

- ❖ Vegetarismus
- ❖ Veganismus
- ❖ Lactosefreie Ernährung
- ❖ Glutenfreie Ernährung



# der Mensch ist ein Omnivor

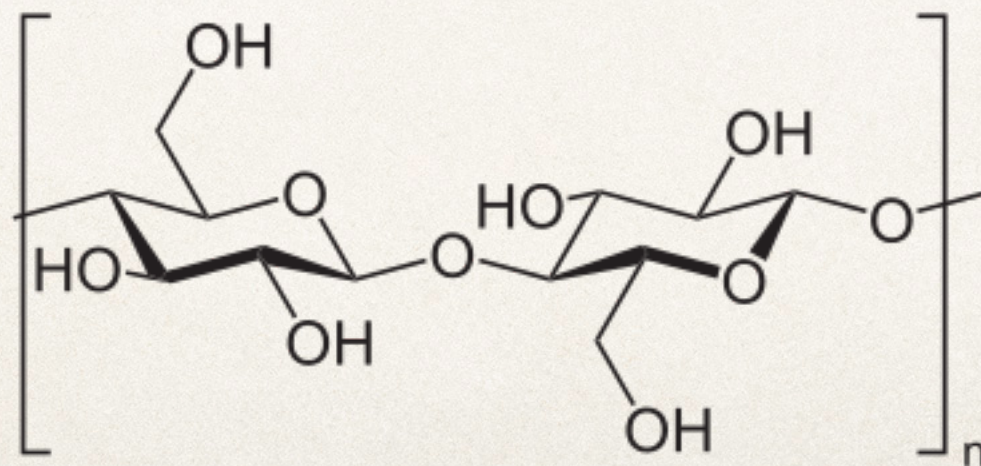
---

❖ Allesesser

❖ Der Mensch kann (fast) alles verdauen

❖ Ausnahme:

❖ Zellulose



**Ballaststoff**



# Vegetarismus

---

- ❖ Ernährungsweise mit Nahrungsmitteln neben denen pflanzlichen Ursprungs nur solche Produkte die vom lebenden Tier stammen



# Formen von Vegetarismus

---

- ❖ Lacto-Ovo-Vegetarier
- ❖ Lacto-Vegetarier
- ❖ Ovo-Vegetarier
- ❖ Pescitarier (nicht Vegetarier im engeren Sinn)



# Auswirkungen von Vegetarismus

---

- ❖ Koronare Herzkrankheiten statistisch etwas seltener
- ❖ Alle anderer Krankheiten ohne Einfluss
- ❖ Mangelerscheinungen selten besonders bei Lacto-Ovo-Vegetariern



# Veganismus

---

- ❖ Aus dem Vegetarismus hervorgegangene Lebens- und Ernährungsweise
- ❖ Vegan lebende Menschen meiden alle Nahrungsmittel tierischen Ursprungs
  - ❖ ethisch motivierte Veganer vermeiden die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten insgesamt (z.B. Leder)
  - ❖ und ohne Tierversuche hergestellt (Botox?)



# Vegane Ernährung reich an:

---

- ❖  $\beta$ -Carotin
- ❖ Vitamin C, Vitamin E
- ❖ Folsäure
- ❖ Magnesium
- ❖ ungesättigte Fettsäuren
- ❖ Ballaststoffe



# Vegane Ernährung kritisch für:

---

- ❖ Energie
- ❖ Protein und deren Qualität (gut sind: Reis, Quinoa, Linsen, Bohnen, Nüsse, Sojaprodukte)
- ❖ langkettigen Fettsäuren
- ❖ Eisen, Zink, Vitamin D, Iod, Calcium
- ❖ **Vitamin B12**



# Vegane Ernährung

---

- ❖ Nur unter regelmässiger professioneller Ernährungsberatung
- ❖ Besonders bei Kindern



# Frutarismus

---

- ❖ Frutarier (englisch Fruitarian, Kunstwort aus **fruit** und **vegetarian**)
- ❖ auch Fruitarier, Fructarier, Frutaner, Fruitaner oder Fruganer
- ❖ Ausschließlich pflanzliche Produkten, die nicht die Beschädigung der Pflanze zur Folge haben (Obst und Samen). Fallobst, abgestorbenes Getreide, Nüsse. Keine Knollen, Blätter oder Wurzeln (Karotten).
- ❖ Oft spirituelle oder religiöse Beweggründe



# Frutarismus

---

- ❖ Aus ernährungstechnischer Sicht klar ungenügend



# Lactosefrei Ernährung

---

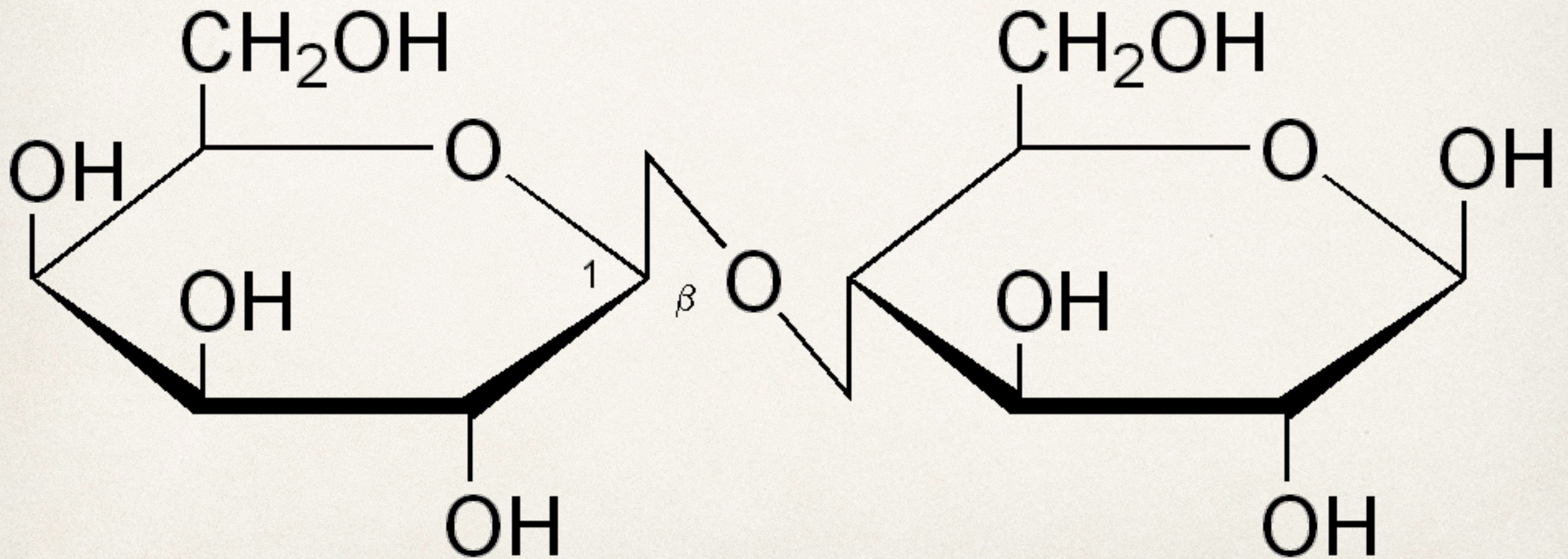
- ❖ Genuss von Milch und Milchprodukten erzeugt Bauchweh, Blähungen und / oder Durchfall
- ❖ Weglassen von Milch und Milchprodukten bessert die Symptome



# Lactose

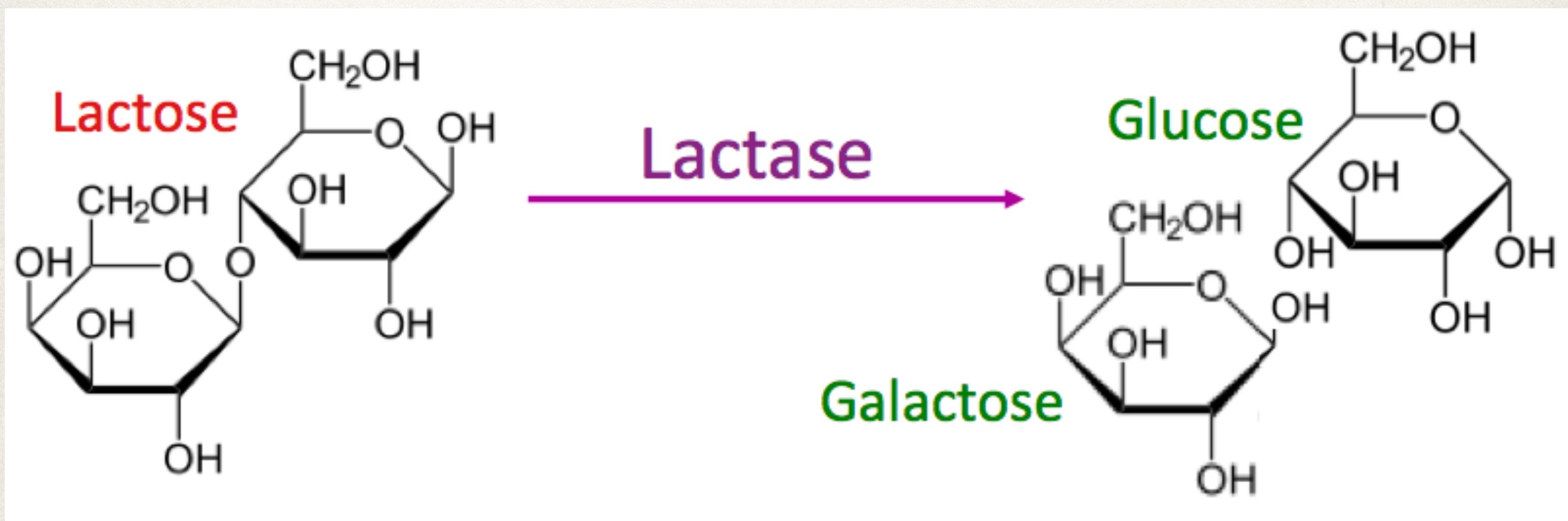
---

Lactose





# Verdauung von Lactose





# wo ist Lactose drin

---

- ❖ Milch
- ❖ Weichkäse: Mozzarella
- ❖ Rahm



# wo ist wenig Lactose drin

---

❖ Sauerrahm

❖ Joghurt

Milchsäuregärung durchgemacht

❖ Quark

❖ Crème fraîche



# wo ist keine Lactose drin

---

- ❖ Halbhartkäse gut gereift (Tilsiter etc.)
- ❖ Hartkäse (Gruyère, Parmesan, Sbrinz etc.)



# Lactoseintoleranz

---

- ❖ Häufigkeit
  - ❖ Westeuropa: ca. 1:100
  - ❖ Asien: ca. 90:100
- ❖ Konsequentes Weglassen von Lactose kann zu Lactoseintoleranz führen



# Therapie der Lactoseintoleranz

---

- ❖ Verzicht auf Genuss von Milch und Milchprodukten
- ❖ Einnahme von Lactase bei deren Genuss
- ❖ Genuss von lactosefreier Milch oder Milchprodukten
  - ❖ Lactase schon beigegeben 😊



# Gluten

---

- ❖ Gluten ist das Klebereiweiss im Mehl
  - ❖ Gemisch aus Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten, die dem Teig die klebrige Konsistenz geben
- ❖ Kleber hat für die Backeigenschaften des Mehls eine zentrale Bedeutung



# Glutenhaltig

---

- ❖ Hoher Glutengehalt:

- ❖ Dinkel, Weizen

- ❖ Leicht niedrigerer Glutengehalt:

- ❖ Roggen, Hafer, Gerste

- ❖ Bier



# Gluten und Krankheit

---

## ❖ Zöliakie

- ❖ Entzündliche Darmerkrankung mit schweren Folgen - Dünndarmzotten verkümmern
- ❖ Kinder wachsen nicht und nehmen ungenügend Gewicht zu
- ❖ Im Erwachsenenalter Untergewicht und Mangelerscheinungen



# Zöliakie: Häufigkeit

---

- ❖ ca.
  - ❖ 1:1'000 bei Kindern
  - ❖ 1:5'000 bei Erwachsenen



# Zöliakie: Therapie

---

- ❖ Lebenslängliches Weglassen von Gluten
- ❖ Betreuung durch professionelle Ernährungsberaterin



# Fazit

---

- ❖ Vegetarische und vegane Ernährung nur unter Betreuung einer Ernährungsberaterin
- ❖ Nur bei nachgewiesener Lactoseintoleranz lactosefreie Ernährung oder Zusatz von Lactase
- ❖ Glutenfreie Ernährung nur bei diagnostizierter Zöliakie und mit Ernährungsberatung



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

