

# ZUCKER UND DIABETES BEI KINDERN



## TAFEL SAARBRÜCKEN Aktion Gesundheitliche Aufklärung



Im Saarland erhalten jeden Tag 20 Patienten neu die Diagnose Diabetes Typ 2. Das sind pro Monat rund 600 Neuerkrankungen.

Vor wenigen Jahren sind dann auch immer mehr Kinder und Jugendliche erkrankt.

Zucker und Diabetes bei Kindern: Ein komplexes Zusammenspiel

### Die süße Gefahr

Zucker ist allgegenwärtig in unserer Ernährung und besonders bei Kindern beliebt. Doch der übermäßige Konsum von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken wird zunehmend mit einer steigenden Zahl von Kindern mit Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht.



### Wie wirkt sich Zucker auf den kindlichen Körper aus?

- Insulinresistenz
- Übergewicht
- Entzündungen

### Typ-2-Diabetes bei Kindern – ein wachsendes Problem

Typ-2-Diabetes war früher hauptsächlich eine Erkrankung von Erwachsenen, doch in den letzten Jahren hat sich die Zahl der betroffenen Kinder deutlich erhöht. Die Gründe dafür sind vielfältig und umfassen neben einer ungesunden Ernährung auch Bewegungsmangel und genetische Faktoren.

### Was können Eltern tun?

- Bewusste Ernährung
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Essgewohnheiten fördern

### Fazit

Zucker ist nicht per se schädlich, aber ein übermäßiger Konsum kann bei Kindern das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen. Eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und eine gesunde Lebensweise sind entscheidend, um die Gesundheit der Kinder zu schützen.

## **Tipps, um den Konsum von Zucker bei Kindern zu reduzieren**

### **Süßigkeiten als Belohnung vermeiden**

Es gibt mehrere Gründe, warum es empfohlen wird, Süßigkeiten als Belohnung für Kinder zu vermeiden.

Wenn Süßigkeiten regelmäßig als Belohnung eingesetzt werden, können Kinder lernen, dass Essen, insbesondere zuckerhaltige Lebensmittel, mit positiven Emotionen oder Erfolgen verbunden ist. Dies kann zu einer ungesunden Beziehung zum Essen führen und langfristig zu ungesunden Essgewohnheiten beitragen. Außerdem kann dies dazu führen, dass Kinder bestimmte Lebensmittel als "gut" und andere als "schlecht" wahrnehmen, was zu einem Schwarz-Weiß-Denken führt und das Verständnis einer ausgewogenen Ernährung beeinträchtigen kann, bei der alle Lebensmittel in angemessenen Mengen Platz haben.

Stattdessen ist es sinnvoll, gesunde Hauptgerichte anzubieten, die den Geschmack von Kindern treffen und ohne Zuckerzusatz auskommen.

### **Gemeinsam backen und süßen Snacks selbst herstellen**

Wenn du selbst süße Snacks herstellst, hast du die volle Kontrolle über die Zutaten, die verwendet werden. Du kannst den Zuckergehalt reduzieren, indem du weniger Zucker hinzufügst oder alternative Süßungsmittel wie Honig, Ahornsirup oder reife Früchte verwendest. Du kannst auch gesündere Zutaten wie Vollkornmehl, Haferflocken oder Nüsse einbeziehen, um den Nährwert zu erhöhen.

Wenn Kinder an der Zubereitung von süßen Snacks beteiligt sind, entwickeln sie oft ein bewussteres Verständnis für die Menge und den Wert von Süßigkeiten. Sie können lernen, dass selbstgemachte Leckereien als gelegentlicher Genuss betrachtet werden sollten und nicht in großen Mengen oder täglich konsumiert werden sollten.

Indem du dein Kind in den Prozess des Backens und der Herstellung von süßen Snacks einbeziehst, ermöglichst du ihm, eine Verantwortung für seine Ernährung zu übernehmen. Es kann lernen, gesündere Entscheidungen zu treffen und verstehen, dass selbstgemachte Snacks eine bessere Wahl sind als stark verarbeitete und zuckerhaltige Fertigprodukte.

Durch die Zubereitung von selbstgemachten süßen Snacks kannst du den Geschmack deines Kindes allmählich an eine geringere Süße gewöhnen. Indem du den Zuckergehalt schrittweise reduzierst, kann es sich an einen weniger süßen Geschmack gewöhnen und seine Geschmacksvorlieben langsam anpassen.

Es ist jedoch wichtig, darauf zu achten, dass selbstgemachte süße Snacks immer noch in Maßen genossen werden sollten. Obwohl sie möglicherweise gesündere Zutaten enthalten, können sie dennoch einen beträchtlichen Zuckergehalt aufweisen. Es ist auch wichtig, seine ausgewogene Ernährung insgesamt zu fördern, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und proteinreichen Lebensmitteln ist.

### **Konsum von Zucker durch Getränke im Blick behalten**

Es ist wichtig, den Konsum von Zucker durch Getränke bei Kindern im Blick zu behalten.

Viele Getränke, die speziell für Kinder vermarktet werden, enthalten einen hohen Zuckergehalt, wie zum Beispiel Limonaden, Fruchtsäfte, Sportgetränke und aromatisierte Milchgetränke. Der regelmäßige Konsum dieser zuckerhaltigen Getränke kann zu einem übermäßigen Zuckerkonsum führen und das Risiko von Karies, Übergewicht, Fettleibigkeit und anderen gesundheitlichen Problemen erhöhen.

Zuckerhaltige Getränke enthalten oft viele Kalorien, liefern jedoch nur wenig oder gar keine wichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe oder Ballaststoffe. Der übermäßige Konsum von kalorienreichen Getränken kann zu einem Ungleichgewicht in der Energiebilanz führen und das Risiko von Übergewicht und Fettleibigkeit erhöhen.

Kinder haben ein erhöhtes Durstgefühl und greifen oft zu Getränken, um ihren Durst zu stillen. Wenn zuckerhaltige Getränke bevorzugt werden, kann dies zu einem geringeren Konsum von gesünderen und hydratisierenden Getränken wie Wasser führen. Wasser ist die beste Wahl, um den Durst zu stillen und den Körper ausreichend zu hydrieren, ohne zusätzlichen Zucker oder Kalorien zu liefern.

Der regelmäßige Konsum von zuckerhaltigen Getränken kann dazu führen, dass Kinder eine Vorliebe für den süßen Geschmack entwickeln und weniger empfindlich gegenüber natürlicheren und weniger süßen Geschmacksrichtungen werden. Dies kann dazu führen, dass sie weniger bereit sind, Wasser, ungesüßte Getränke oder andere gesunde Alternativen zu akzeptieren, die keinen zugesetzten Zucker enthalten.

Zuckerhaltige Getränke erhöhen das Risiko von Karies und anderen zahnärztlichen Problemen. Der regelmäßige Konsum dieser Getränke kann zu einem Abbau des Zahnschmelzes führen und die Zähne anfälliger für Karies machen.

### **Kinder über gesunde Ernährung aufklären**

Es ist wichtig, Kinder über gesunde Ernährung aufzuklären, damit sie weniger Zucker essen. Indem Kinder über die Auswirkungen von übermäßigem Konsum von Zucker informiert werden, können sie ein Verständnis dafür entwickeln, wie Zucker ihre Gesundheit beeinflusst. Sie können lernen, dass übermäßiger Konsum von Zucker zu Gewichtszunahme, Karies, Diabetes und anderen gesundheitlichen Problemen führen kann. Dieses Bewusstsein kann ihre Motivation steigern, ihren Konsum von Zucker zu reduzieren.

Durch das Verständnis gesunder Ernährung können Kinder lernen, Verantwortung für ihre eigene Ernährung zu übernehmen und bewusste Entscheidungen darüber zu treffen, was sie essen. Indem sie über gesunde Lebensmittel und die Vorteile einer ausgewogenen Ernährung informiert werden, können sie befähigt werden, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und gesündere Alternativen zu wählen.

Durch Ernährungsaufklärung lernen Kinder, zwischen gesunden und ungesunden Lebensmitteln zu unterscheiden. Sie verstehen, dass Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt und niedrigem Nährwert, wie Süßigkeiten und Softdrinks, als gelegentliche Leckereien betrachtet werden sollten, während gesunde Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und proteinreiche Lebensmittel die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung bilden. Die Aufklärung über gesunde Ernährung in jungen Jahren legt den Grundstein für lebenslange gesunde Essgewohnheiten. Kinder, die frühzeitig über gesunde Ernährung informiert werden, sind eher in der Lage, bewusste Entscheidungen über ihre Ernährung zu treffen und gesunde Essgewohnheiten beizubehalten, wenn sie älter werden. Die Aufklärung über gesunde Ernährung ist ein wichtiger Schritt, um Kinder zu ermächtigen, gute Entscheidungen über ihre Ernährung zu treffen und eine gesunde Lebensweise zu fördern. Es ist wichtig, dass diese Informationen altersgerecht und ansprechend vermittelt werden, damit Kinder sie verstehen und in ihrem täglichen Leben anwenden können. Diese Richtwerte sind allgemeine Empfehlungen und können für die individuellen Bedürfnisse variieren. Es kann hilfreich sein, mit einer Kinderärztin oder einer Ernährungsberaterin zu sprechen, um den spezifischen Bedarf und die Ernährungsanforderungen für dein Kind zu ermitteln.

Quelle: ratzfatz-food.de

### **Richtwerte für den Konsum von Zucker bei Kindern**

Kinder lieben Süßigkeiten, doch als Eltern fragen wir uns oft, wie viel davon wirklich okay ist. In diesem Blogpost gehen wir dieser Frage auf den Grund und geben Tipps für eine ausgewogene Ernährung.

## **Richtwerte:**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Richtlinien für den Konsum von Zucker bei Kindern veröffentlicht. Diese Empfehlungen beziehen sich auf den Zucker, der Lebensmitteln und Getränken während der Herstellung zugesetzt wird.

Die Richtwerte lauten wie folgt:

Kinder unter 2 Jahren: Es wird empfohlen, den Konsum von zugesetztem Zucker zu vermeiden.

Säuglinge sollten nicht mit zuckerhaltigen Lebensmitteln oder Getränken gefüttert werden.

Kinder im Alter von 2 bis 18 Jahren: Der zugesetzte Zucker sollte auf weniger als 10% der täglichen Energiezufuhr begrenzt werden. Eine Reduzierung auf 5% oder weniger wird jedoch als zusätzlicher Vorteil für die allgemeine Gesundheit empfohlen.

Die American Heart Association (AHA) empfiehlt ähnliche Richtwerte. Kinder im Alter von 2-18 Jahren sollten demnach nicht mehr als 25 Gramm (6 Teelöffel) zugesetzten Zucker pro Tag zu sich nehmen.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Richtwerte sich auf den zugesetzten Zucker beziehen und nicht auf natürliche Zuckerquellen wie Obst und Milchprodukte. Natürlicher Zucker in Lebensmitteln ist in der Regel von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen begleitet und hat eine andere Auswirkung auf den Körper als zugesetzter Zucker. Es ist auch ratsam, den Konsum von zuckerhaltigen Getränken wie Limonaden, Fruchtsäften und gesüßten Milchgetränken zu begrenzen und stattdessen Wasser als Hauptgetränk anzubieten.

Die individuellen Bedürfnisse und Vorlieben jedes Kindes sollten aber berücksichtigt werden. Die genannten Richtwerte dienen als Leitlinie, um den Zuckerkonsum bei Kindern zu kontrollieren und ihre Gesundheit zu fördern. Eine ausgewogene Ernährung mit einer Vielzahl von gesunden Lebensmitteln ist der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung für Kinder.

Es ist wichtig, Kindern gesunde Alternativen ohne Zucker anzubieten. Gesunde Alternativen ohne Zucker, wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Fleisch, Fisch und andere proteinreiche Lebensmittel, liefern wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Proteine. Indem du deinen Kindern diese gesunden Alternativen anbietest, hilfst du ihnen, eine ausgewogene Ernährung zu entwickeln, die alle erforderlichen Nährstoffe enthält.

## **Wieso ist die Reduzierung des Konsums von Zucker bei Kindern so wichtig?**

**Gesundheitliche Auswirkungen:** Ein übermäßiger Konsum von zugesetztem Zucker ist mit einer Reihe von gesundheitlichen Problemen verbunden. Dazu gehören Übergewicht, Fettleibigkeit, Typ-2-Diabetes, Herzkrankheiten, Karies und Entzündungen im Körper. Durch die Reduzierung des Zuckerkonsums können diese Risiken verringert werden.

**Gewichtskontrolle:** Zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke enthalten oft viele Kalorien, aber nur wenige Nährstoffe. Ein hoher Zuckerkonsum kann dazu führen, dass man mehr Kalorien zu sich nimmt, als der Körper benötigt, was zu Gewichtszunahme und Übergewicht führen kann. Die Reduzierung des Zuckerkonsums kann helfen, das Gewicht zu kontrollieren und ein gesundes Körpergewicht zu erreichen.

**Zahngesundheit:** Zuckerkonsum ist einer der Hauptfaktoren für Karies. Wenn Zucker von Bakterien im Mund abgebaut wird, entstehen Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und zu Karies führen können. Durch die Begrenzung des Zuckerkonsums kann das Risiko von Karies und anderen zahnbezogenen Problemen reduziert werden.

**Stabilisierung des Blutzuckerspiegels:** Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt können zu schnellem Anstiegen des Blutzuckerspiegels führen, gefolgt von einem schnellen Abfall, was zu Energieabfällen und Heißhunger führen kann. Durch die Reduzierung des Zuckerkonsums kann der Blutzuckerspiegel stabiler gehalten werden, was zu einer gleichmäßigeren Energieversorgung und einer besseren Regulation des Appetits führt.

**Entwicklung gesunder Geschmacksvorlieben:** Wenn Kinder von klein auf an den Geschmack von zuckerhaltigen Lebensmitteln gewöhnt sind, entwickeln sie oft eine Vorliebe für süße Speisen und Getränke. Indem du ihnen gesunde Alternativen ohne Zucker anbietest, kannst du dazu beitragen, ihre Geschmacksvorlieben zu formen und ihnen beibringen, den natürlichen Geschmack von Lebensmitteln zu schätzen. Das kann ihnen helfen, im Laufe der Zeit weniger zuckerhaltige Optionen zu bevorzugen.

**Förderung der natürlichen Energieversorgung:** Zucker liefert schnelle Energie, die jedoch schnell wieder abfällt und zu Energieeinbrüchen führen kann. Gesunde Alternativen ohne Zucker, insbesondere solche mit Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten, bieten eine nachhaltigere

Energieversorgung. Indem du deinen Kindern solche Alternativen anbietest, hilfst du ihnen, eine gleichmäßigere Energieversorgung aufrechtzuerhalten und Heißhungerattacken zu reduzieren. Generell gilt, dass du deinem Kind gesunde Alternativen ohne Zucker anbieten solltest. Dadurch förderst du ihre langfristige Gesundheit, unterstützt eine ausgewogene Ernährung und hilfst ihnen, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln. Es ist wichtig, dass diese Alternativen schmackhaft und ansprechend präsentiert werden, um ihre Akzeptanz bei Kindern zu fördern.

### **Wie erkenne ich verarbeiteten Zucker in Lebensmitteln?**

Das Erkennen von verstecktem Zucker in Lebensmitteln erfordert etwas Aufmerksamkeit und das Lesen von Nährwertangaben sowie Zutatenlisten.

### **Hier sind einige Tipps, die dir helfen können, versteckten Zucker zu identifizieren:**

- **Lies die Zutatenliste:** Suche nach Begriffen wie Zucker, Saccharose, Glukose, Fruktose, Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt, Sirup, Dextrose, Maltose, Melasse, Honig oder Agavendicksaft. Es gibt viele verschiedene Namen für Zucker, die in Lebensmittelprodukten verwendet werden können. Sei aufmerksam auf alternative Bezeichnungen für Zucker, die oft auf die Endung "-ose" hinweisen. Je weiter oben ein Zucker in der Zutatenliste aufgeführt ist, desto höher ist sein Anteil im Produkt.
- **Berücksichtige verarbeitete Lebensmittel:** Verarbeitete Lebensmittel wie Frühstücksflocken, Joghurt, Müsliriegel, gesüßte Getränke, Soßen und Dressings können oft eine beträchtliche Menge an verstecktem Zucker enthalten. Lies die Etiketten dieser Lebensmittel sorgfältig und suche nach zugesetztem Zucker.
- **Schau auf die Nährwerttabelle:** Schau dir den Abschnitt "Kohlenhydrate" in der Nährwerttabelle an. Beachte, dass nicht alle Kohlenhydrate Zucker sind, aber sie können Zucker enthalten. Achte auf den "davon Zucker" Wert, um den Zuckergehalt zu bestimmen.
- **Achte auf verschiedene Zuckerarten:** Es ist wichtig zu beachten, dass nicht alle Zuckerarten gleichwertig sind. Natürlicher Zucker, der in Früchten oder Milchprodukten vorkommt, wird von Natur aus begleitet von Ballaststoffen oder anderen Nährstoffen, die den Körper verlangsamen, um den Zucker zu verdauen. Zugesetzter Zucker, der von Lebensmittelherstellern hinzugefügt wird, liefert oft leere Kalorien ohne zusätzliche Nährstoffe.
- **Beachte versteckten Zucker in vermeintlich gesunden Produkten:** Viele vermeintlich gesunde Lebensmittel wie Fruchtjoghurt, Müsliriegel oder Frühstückscerealien können große Mengen an zugesetztem Zucker enthalten. Sei vorsichtig und prüfe die Etiketten, um sicherzustellen, dass du bewusste Entscheidungen über den Zuckerkonsum triffst. Indem du die Etiketten der Lebensmittel, die du kaufst, liest und verstehst, kannst du einen besseren Überblick über den Zuckergehalt erhalten. So bist du in der Lage, bewusste Entscheidungen zu treffen und den Zuckerkonsum zu reduzieren.