

Von allem etwas, lautet die Devise

Kaleido informiert

Veröffentlicht am 11.06.2020 um 14:24 Uhr

Beide Bilder hat man schon mal gesehen: Den heranwachsenden jungen Mann, der nach der Salami-Pizza noch 4 Scheiben Toast mit Nuss-Nougat-Creme vertilgt. Und das Mädchen, das die Veränderungen seines Körpers kritisch beobachtet und deshalb strenger als nötig Kalorien zählt.



In der Pubertät verändern sich die Geschmäcker und das Essverhalten bei den meisten Jugendlichen. Gerade jetzt ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung aber sehr wichtig. | Foto: M.Dörr & M.Frommherz / stock.adobe.com

Spätestens in der Pubertät verändert sich das Essverhalten bei vielen Kindern und Jugendlichen. Auf der einen Seite hat dein Körper durch die ständigen Veränderungen und das Wachstum einen höheren Nährstoffbedarf. Andererseits fühlst du dich manchmal vielleicht nicht ganz wohl in deiner Haut und passt dein Essverhalten diesen Gefühlen und Unsicherheiten an. Bis zu einem gewissen Grad sind diese Schwankungen völlig normal.

„Iss mal was Gesundes!“ Ganz sicher haben dir deine Eltern das schon mal gesagt. Was genau ist aber gesundes Essen? Hier lautet die Devise: von allem etwas! Das bedeutet, dass du keinesfalls vollständig

auf Süßigkeiten oder Hamburger verzichten musst. Es ist nur wichtig, dass stark zuckerhaltige oder fettige Nahrung die Ausnahme ist, während Gemüse, Obst, Getreide, stärkehaltige Lebensmittel wie Kartoffeln sowie Milchprodukte, Fisch, mageres Fleisch und Eier ganz oben auf dem Speiseplan stehen sollten. Eine gute Mischung aus diesen Nahrungsmittel-Kategorien in Kombination mit einem guten Gefühl für die richtige Menge macht in Sachen ausgewogener Ernährung schon mal sehr viel aus. Zusätzlich dazu solltest du auch viel Flüssigkeit zu dir nehmen. Am besten sind Wasser und ungesüßte Tees. Auch hier gilt: Ausnahmen bestätigen die Regel! Hin und wieder darf es auch mal eine Saftschorle oder ein Glas Limonade sein. Auf diese Art kannst du sicher sein, dass du genügend Vitamine, Spurenelemente und Fettsäuren zu dir nimmst, die wichtig für ein gesundes Wachstum sind. Außerdem gilt: Je früher du lernst, dich ausgewogen zu ernähren, umso leichter wird es dir auch im Erwachsenenalter fallen, ein gesundes Essverhalten in deinen Alltag einzubauen.

Achte dabei auch auf die Zeiten, zu denen du isst. Ein gutes Frühstück zum Beispiel ist der perfekte Start in den Tag. Wenn du schon morgens eine Schüssel Müsli mit Obst oder eine Scheibe Vollkornbrot mit Quark oder Käse isst, bekommst du die Energie, die du brauchst. Lässt du das Frühstück weg, wird dein Körper dir zum Mittag- oder spätestens zum Abendessen Hunger-Signale senden, damit seine Energiereserven wieder aufgefüllt werden. Das Resultat: Du bekommst Heißhunger und greifst zu kurzfristig sättigenden, aber häufig ungesunden Lebensmitteln. Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass dir beim Abendessen eine Portion nicht reicht. Das ist dann leider in vielen Fällen nicht besonders gut für die Figur.

À propos Figur: Es ist völlig normal, dass sich dein Körper während der Pubertät verändert und es manchmal Gewichtsschwankungen in die eine oder andere Richtung gibt. Das ist erst mal kein Grund zur Sorge. Essen ist mit sozialen Bindungen verknüpft, zum Beispiel, wenn die ganze Familie gemeinsam am Tisch sitzt und isst. Falls das in deiner Familie nicht ohnehin schon so gehandhabt wird, wäre das ein toller Vorschlag, den du deinen Eltern und Geschwistern machen könntest: Wenigstens einmal täglich gemeinsam essen und sich dabei austauschen. Essen kann Ausdruck des Lebensstils sein und ist mit Gefühlen verbunden. Es kann trösten und verwöhnen und es kann helfen, Stress und Spannung abzubauen. Viele Menschen essen nicht nur, wenn sie hungrig sind, sondern auch aus Langeweile oder Frust. Essgestört sind sie deshalb noch lange nicht. Doch wenn auf Dauer überwiegend aufgrund emotionaler Bedürfnisse gegessen wird, dann gerät das gesunde Essverhalten aus dem Gleichgewicht und du solltest dir Hilfe suchen. Unsere Tipps zur gesunden Ernährung sollen keinesfalls eine Anleitung zum „dünner werden“ sein. Es geht hierbei um Gesundheit und Wohlbefinden – dies in Einklang zu bringen, sollte das oberste Ziel bei gesunder und bewusster Ernährung sein.

Wenn du Fragen zum Thema gesunde Ernährung hast oder bei dir oder dir nahestehenden Personen eine Essstörung vermutest, kannst du dich an die Beraterinnen und Berater von Kaleido wenden. Unter dieser Nummer könnt ihr jederzeit anrufen: 087 - 55 46 44. Oder schreibt eine E-Mail an info@kaleido-ostbelgien.be