

April 2012

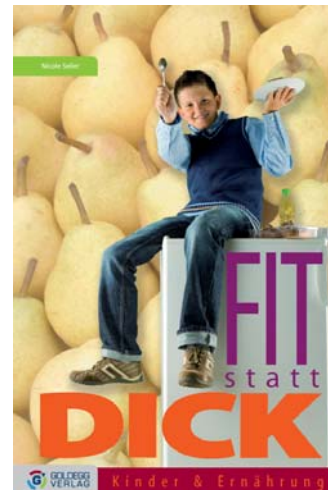
## Lesenswert

### Fit statt Dick

Nicole Seiler  
Goldegg Verlag

ISBN: 978-3-901880-061-2

€19,80



### Falsche Erziehung fördert das Dickwerden!

**Ein Löffelchen für Mama, ein Löffelchen für Papa, ... ein Löffelchen voller Essstörungen für später.**

Die Erziehung ist für das Ernährungsverhalten der Kinder verantwortlich. Das bedeutet auch, dass etwaige Probleme bei der Ernährung nicht von irgendwoher kommen. Bereits jedes vierte Kind im deutschsprachigen Raum ist laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) zu dick, Tendenz steigend. Ist ein Baby pummelig und wohlgenährt, wird dieser so genannte „Babyspeck“ als niedlich empfunden. Daraus können später aber durchaus ernste physische und psychische Probleme entstehen.

„Nähere Bezugspersonen aus dem Umfeld der Kinder tun sich natürlich schwer damit, ihre Kinder objektiv zu betrachten. Ein Maßband, eine Waage oder auch der Kinderarzt können sicher Auskunft geben“, weiß Nicole Seiler, Autorin des Buches „Fit statt dick – Kinder und richtige Ernährung“.

Als Ernährungswissenschaftlerin kennt sie die zahlreichen Probleme, mit denen übergewichtige Kinder zu kämpfen haben: „Haltungsschäden, Arthrose, bleibende Schäden an den Gelenken, den Füßen und der Wirbelsäule sind ebenso häufig wie hoher Blutdruck, Typ-2-Diabetes und Schlafstörungen. Man darf auch das seelische Leid nicht unterschätzen. Übergewichtige Kinder werden oft von ihren Kameraden gehänselt und reagieren darauf mit Aggressionen und Selbstzweifel“, so die Expertin.

Doch Übergewicht ist kein Schicksal, dem man nicht enttrinnen kann. In ihrem Buch geht die Ernährungswissenschaftlerin auf die große Vorbildfunktion der Eltern ein und zeigt, wie richtige Ernährung abseits von Burgern und Pommes funktioniert und wie wichtig bereits das Säuglingsalter für spätere Essgewohnheiten ist: „Schon im Babyalter werden Geschmacksvorlieben ausgebildet, oft verlernt der junge Organismus die angeborenen Signale des Hungers und der Sättigung“, warnt die Autorin.

Als Mutter zweier Söhne und berufstätige Frau kennt Nicole Seiler die Herausforderungen des Alltags und liefert in ihrem Buch hilfreiche Tipps und Tricks für die Praxis gleich mit. Auch Ernährungspläne, ein Esstagebuch, Rezeptvorschläge, Spiele und Bastelanleitungen finden sich in ihrem praktischen Ratgeber. Das Buch stellt nicht nur für Eltern bereits übergewichtiger Kinder sondern auch für jene, die es nie werden wollen eine aufschlussreiche Lektüre dar!

#### Impressum

[www.patientenanwalt.com](http://www.patientenanwalt.com)

Herausgeber: NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft

Rennbahnstrasse 29 (Glaswürfel) Tor zum Landhaus A- 3109 ST. PÖLTEN

Telefon: 02742/9005-15575 Fax: 02742/9005-15660 E-Mail: [post.ppa@noel.gv.at](mailto:post.ppa@noel.gv.at)