



Ernährung, die bewegt – für Mutter und Kind

Wegweiser zum gesunden Lebensstil



**Fonds Gesundes
Österreich**



Arbeitsgemeinschaft Gesundheitserziehung

Das Frauengesundheitszentrum F.E.M. dankt Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger, Wiener Programm für Frauengesundheit, Mag^a Rita Kichler, Fonds Gesundes Österreich und Dr. Martin Hofer, MA 38, die ein Entstehen der vorliegenden Broschüre ermöglicht haben und Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schoberberger, Institut für Sozialmedizin, Arbeitsgemeinschaft Gesundheitserziehung für die wissenschaftliche Begleitung.

Das Programm „**Ernährung, die bewegt – für Mutter und Kind**“ wird derzeit vom Fonds Gesundes Österreich, dem Wiener Programm für Frauengesundheit und der MA 38 finanziert und ist so für die teilnehmenden Familien nahezu kostenlos.

Impressum:

Hrsg.: Institut für Frauen- und Männergesundheit, Frauengesundheitszentrum F.E.M.
Für den Inhalt verantwortlich: Frauengesundheitszentrum F.E.M.
Redaktion: Mag^a Andrea Brinek
Fotos: Archiv F.E.M., iStockphoto
Grafische Ausführung: Mag^a Gisela Scheubmayer/subgrafik
Druck: agensketterl Druckerei GmbH

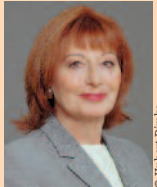
Liebe LeserInnen, liebe Mütter und Väter, liebe Familien!

Gesunde und ausgewogene Ernährung, sowie Bewegung tragen zu einem positiven Körpergefühl bei und sind Voraussetzung für physisches und psychisches Wohlbefinden. Für viele Frauen ist das Thema Ernährung jedoch mit Unsicherheiten und negativen Gefühlen verknüpft. Das Bestreben, ein möglichst niedriges Körpergewicht zu erlangen oder beizubehalten führt oftmals zu erfolglosen Diäten.

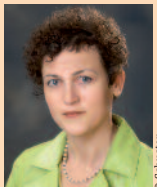
Das Programm **Ernährung, die bewegt – für Mutter und Kind**, entwickelt vom Frauengesundheitszentrum F.E.M., möchte mit einem dem Lebensalltag von Frauen angepassten Ernährungs- und Bewegungsprogramm vor allem Frauen mit Kindern erreichen. Da aber Übergewicht oft mehrere Familienmitglieder betrifft, werden im Rahmen des einjährigen Programms Angebote für die gesamte Familie gesetzt.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen und Ihren Kindern Lust auf einen gesünderen Lebensstil machen. Aus den Erfahrungen vieler Mütter und Kinder, die bereits am Programm **Ernährung, die bewegt – für Mutter und Kind** teilgenommen haben, haben wir für Sie viele wertvolle Tipps und Informationen gesammelt. Damit können Sie und Ihre Familie langfristig zu einem Wohlfühlgewicht, zu mehr Bewegung und mehr Gesundheit kommen.

Machen Sie mit!



Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ
Beate Wimmer-Puchinger
Wiener Frauen-
gesundheits-
beauftragte



Mag.
Rita Kichler
Fonds Gesundes
Österreich



Univ.-Prof. Dr.
Rudolf Schoberberger
Institut für Sozial-
medizin, Arbeits-
gemeinschaft
Gesundheits-
erziehung

Mehr Wissen – weniger Kilos!

„Spannend – und ich dachte, ich weiß so gut wie alles über gesunde Ernährung. Die Ideen der anderen Frauen haben mir geholfen Neues auszuprobieren!“

Monika*, 32 Jahre

Theorien über gesunde Ernährung füllen viele Zeitungen. Farbige Artikel mit Bildern gertenschlanker Frauen versprechen uns die neue Wunderdiät – garantiert und einfach durchzuhalten, wir müssen auf

nichts verzichten!

Diäten bringen allerdings Gefahren mit sich. Der „Jojo-Effekt“ lauert: wird durch eine Diät sehr rasch Gewicht verloren, so wird dieses oder auch mehr bei Wiederaufnahme der

üblichen Ernährungsgewohnheiten aufgenommen.

Wichtig ist zu verstehen, wie die Nahrung im Körper abgebaut und genutzt wird, nur so werden Theorien plötzlich verständlich und umsetzbar. Das Ausprobieren neuer Ernährungsgewohnheiten erfolgt im

ganz normalen Alltag. Hilfreich ist es, nicht alleine, sondern innerhalb einer Gruppe praktisches Wissen und viele Tipps und Tricks auszutauschen. Bedenken Sie, das Wissen um gesunde Ernährung soll zunehmen – abnehmen sollen nur die Kilos!

Heidi, 35 Jahre

Ernährungsumstellung ist keine Diät!

Nicht der leere Teller, sondern einzig und allein die richtige Nahrung auf dem Teller führt zum gewünschten Erfolg. Wollen Sie sich der überflüssigen Kilos auf Dauer entledigen, so kommen Sie um eine Auseinander-

setzung mit bewusster und gesunder Ernährung und um eine Portion Bewegung nicht herum. Mit dem alles entscheidenden Vorteil: die verlorenen Kilos bleiben damit dauerhaft auf der Strecke und die Freude über die schlanke Linie bleibt auf lange Sicht erhalten.

Kinder und gesundes Essen, geht das?

„Das Frühstück ist besonders wichtig, damit ich nicht in der Schule gleich wieder Hunger habe. Wir essen jetzt immer alle in der Früh gemeinsam.“ Anna, 9 Jahre

Kinder alleine sind nicht in der Lage ihr Ernährungsverhalten und damit ihren Lebensstil zu verändern, sie benötigen dazu die Unterstützung der gesamten Familie.

Rituale helfen den Kindern Halt zu geben. Setzen Sie sich als Eltern am Abend mit Ihren Kindern zum Abendessen und erzählen sie sich wie der Tag war. Kinder essen gerne, wenn sie damit liebgewonnene Gewohnheiten verbinden. Essen sollte Teil der Familienkultur sein!



Das Auge isst mit, deshalb den Familientisch verschönern und eine entspannte Tischatmosphäre schaffen.

Lassen Sie Ihre Kinder mitkochen! Wenn Kinder mithelfen dürfen, dann schmeckt es gleich doppelt so gut! Erklären Sie den Kindern, welches der Lebensmittel gesund ist. Kinder können auch beim Einkaufen und beim Planen

* Namen von der Redaktion geändert

des Essens helfen, den Esstisch dekorieren oder sich kreative Namen für das Essen über-

Kein Chaos am Teller, denn Kinder mögen es lieber getrennt, sie wollen gerne selbst vermischen!

„Mein Opa macht mir oft einen leckeren Obststeller. Erdbeeren sind mein Lieblingsobst. Ich helfe immer mit beim Schneiden.“

Kerstin, 8 Jahre

legen. Bereiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen „Hexenaufstrich“ aus Topfen oder einen „Safari-Burger“ mit viel Gemüse zu.

Wie auch Erwachsene müssen sich Kinder die Frage stellen: Bin ich wirklich hungrig? Oder gibt es einen anderen Grund, warum ich jetzt etwas essen möchte? Und wenn ich wirklich Hunger habe, hilft dann nicht vielleicht auch ein Apfel statt der Schokolade? Wichtig ist, nichts herumstehen zu lassen, was zum Essen verführen könnte, etwa Süßigkeiten oder Knabbereien.

Kinder knabbern gerne Gemügesticks und Obststückchen, aber am liebsten dann, wenn sie ihnen zubereitet werden.



Denken Sie daran, Ihr Kind für jede noch so kleine Veränderung zu loben!



Tipps zum Wohlfühlen

Äpfel **Üben Sie Geduld und nehmen Sie sich Zeit!**

Sobald Sie vorhaben Ihre Wohnung neu zu tapezieren, dann nehmen Sie sich eine bestimmte Zeit dafür. Wenn es um Ernährungs- und Bewegungsumstellung geht, sind die meisten Menschen jedoch zu ungeduldig. Es hat Zeit gebraucht, bis Sie dort angekommen sind, wo Sie heute stehen. Geben Sie sich Zeit, um etwas zu verändern. Langsames Abnehmen hat den Vorteil, dass es gesünder für den Körper ist. Der Erfolg hält an. Körperliche Bewegung ist vorerst mit Anstrengung verbunden – erst langsam wird aus Frust – Lust!

„Früher habe ich immer vor lauter Stress mit den Kindern in der Früh auf meine Jause vergessen. Jetzt schau ich drauf, dass ich für mich immer eine Wasserflasche und mein geschnittenes Gemüse zur Arbeit mitnehme – jetzt weiß ich erst wie gut mir das tut.“

Karin, 38 Jahre

Äpfel **Gewohnheiten bieten Sicherheit und Schutz!**

Gewohnheiten, so auch unsere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, sind wie gute Freundinnen und Freunde: sie bieten Sicherheit und Schutz. Wir wissen, dass sie in bestimmten Lebenssituationen gut funktionieren. Liebgewonnenes zu verabschieden, nur weil der Verstand es sagt, ist dauerhaft nicht machbar. Wichtig ist es, gefühlsmäßig eine vergleichbare Verhaltensweise zu finden. Diese Verhaltensweisen müssen gut gefestigt und geübt werden, um wirklich Platz zu finden und wiederum Sicherheit zu bieten.

Wozu soll ich mich bewegen?

„Ich fühle mich jetzt besser, da ich eine Kleidergröße weniger habe. Nach dem Sport fühle ich mich viel wohler!“ Erika, 34 Jahre

Bewegung ist die Basis für eine Verbesserung Ihres Lebensstils, Ihres Wohlbefindens und auch Ihres Selbstbewusstseins! Gewicht kann zwar durch Ernährungsumstellung reduziert werden, dauerhaft haltbar wird es aber durch regelmäßige Bewegung! Machen Sie gemeinsame Ausflüge, planen Sie Bewegung im Alltag ein und finden Sie den richtigen Bewegungskurs für jedes Familienmitglied.

Wenn Sie täglich „nur“ 100 kcal durch Bewegung verbrauchen (das sind: 40 Minuten langsames Gehen bei 100 kg Körpergewicht), ergibt das eine Gewichtsreduktion von 0,4 kg pro Monat. Das sind immerhin 5 kg Gewichtsverlust innerhalb eines Jahres.

Quelle: Schlank ohne Diät, 2006

Die Mehrfachbelastung als Mutter, also durch Beruf und Kinder, ist oft der Hauptgrund, um mit sportlicher Betätigung aufzuhören. Erst wenn Sie es wieder ausprobieren, Bewegung zu machen, mobilisieren Sie nicht nur ihre „Fettdepots“ im Körper, sondern können auch Lust an der Bewegung empfinden.

Durch Bewegung nutzen Sie folgende Effekte zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden: Energieverbrauch, Verminderung des Appetits, Energie tanken, einmal nur Zeit für sich zu nehmen!

Wichtig ist eine moderate und Gelenke schonende Trainingsform, die Ihnen auch Spaß macht, z. B. Walken. Vor dem Beginnen wäre eine allgemein- oder sportmedizinische Untersuchung ratsam.

Wie wecke ich bei meinem Kind die Freude an der Bewegung?

Kinder bewegen sich grundsätzlich gerne. Es ist leicht, bei den Kindern die Lust an der Bewegung zu wecken. Kinder im Volksschulalter sind noch besonders begeisterungsfähig. Der Spaßfaktor geht erst verloren, wenn sie beim Turnen ihre Leistungen mit anderen vergleichen. Wenn sie nicht so weit springen oder nicht auf ein Seil klettern können.

Während sich im Kindesalter Mädchen und Buben gleich gerne bewegen, verzichten Mädchen in der Pubertät häufig auf jede weitere Sportausübung. Gründe dafür sind in vielen Fällen das Gefühl „zu dick“ zu sein und sich im eigenen verändernden Körper nicht mehr wohl zu fühlen.

Die richtige Sportart ist gefragt und muss erst gefunden werden. Das erfordert natürlich Geduld bei den Eltern. Manchmal klappt es auf Anhieb. Nach ein paar Schnupperstunden kann das Kind meist sehr gut beurteilen, ob ihm diese Sportart gefällt und es weitermachen möchte.

Wird die Sportart für das Kind nicht beim ersten Anlauf zum Lieblingshobby, so sollte es die Möglichkeit haben, anderes auszuprobieren.

„Ich fahre jetzt immer mit dem Roller zur Schule. Das geht schneller und macht mir Spaß!“ Caroline, 9 Jahre



„Mit meinem besten Freund gehe ich in einen Schwimmverein. Das mache ich gerne!“ Christoph, 10 Jahre

Wie kann ich mich selbst motivieren meinen Lebensstil zu verändern?

„Jeden Tag in der Früh kann ich mich neu entscheiden, was ich essen werde und ob ich mich heute zusätzlich bewege.“ Conny, 38 Jahre

Verlieren Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen! Eine Umstellung von Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten erfordert Zeit, Geduld und auch einen entsprechenden Umgang mit möglichen Rückschlägen.

Unsere Umwelt macht es uns nicht leicht. Es duftet herrlich, wenn wir an der Bäckerei mit den süßen Köstlichkeiten in der Auslage vorbeigehen, die Werbung am Abend im Fernsehen lockt uns mit Dingen, die unser Herz begehrt. Nicht Hunger, sondern Gusto und Gewohnheiten lenken unser Handeln.

Vier Fragen helfen Ihnen den nächsten „unüberlegten Griff“ nochmals zu überdenken:

- 🍏 **Bin ich wirklich hungrig?** ...Oder nur durstig, traurig, frustriert oder gelangweilt?
- 🍏 **Was ist mein Bedürfnis?** ... Mag ich gerade Süßes, Knackiges, Weiches, Warmes oder Kaltes?
- 🍏 **Habe ich Zeit zum Genießen?** ... Essen im Gehen ist kein Genuss. Ich decke den Tisch für mich und setze mich in Ruhe hin.
- 🍏 **Bin ich satt?** ... 20 Minuten vergehen, bis das Sättigungsgefühl eintritt. Langsames Essen hilft mir die eigenen Körpersignale (wieder) wahrzunehmen.

Quelle: Warum Diäten scheitern, 2006

Überlegen Sie außerdem für sich: Wie groß ist Ihr innerer Antrieb zu einer wirklichen Lebensstilveränderung? Sind Sie bereit Ihren Familienalltag anders zu gestalten, ungünstige Gewohnheiten zu verändern oder wegzulassen, um für Neues Platz zu machen?

Können Sie sich vorstellen regelmäßige Bewegung in Ihren Alltag einzuplanen und sich mehr und bewusster mit Ihrer und der Ernährung Ihrer Familie auseinanderzusetzen?

Bedenken Sie immer, nicht nur Ihr Körper und Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken, sondern vor allem auch Ihr psychisches Wohlbefinden wird sich verbessern!

„Ich dachte immer, gesunde Ernährung und Genuss widersprechen sich. Den Kühlschrank fülle ich jetzt mit gesünderen Lebensmitteln wie z.B. Topfen, Joghurt, fettarmen Schinken und die anderen Lebensmittel, die so genannten Dickmacher, gehen mir gar nicht ab.“

Annemarie, 42 Jahre

Wie motiviere ich mein Kind?



Essgewohnheiten:

Kinder lernen durch Nachahmung. Sie als Eltern sind ihre Vorbilder beim Einkauf und beim Essen. Gemeinsames Zubereiten von Speisen macht den meisten Kindern Spaß. Kinder haben Ideen, sind kreativ und „werkeln“ gerne in der Küche. Ein selbstgekochtes Essen verbindet. Eine angenehme Atmosphäre beim Essen steigert den Zusammenhalt der Familie.

Eltern haben eine große Verantwortung für die Geschmacksentwicklung ihrer Kinder. Als Eltern sollten Sie das vorleben, was Sie von

„Mittwochs und donnerstags
gehe ich zum Sportkurs.
Dienstags turnen wir mit
Omi. Das macht sie mit uns
seit einem Jahr.“

Konstantin, 8 Jahre

Ihren Kindern erwarten. Wenn Sie selbst regelmäßig verschiedene Obst- und Gemüsesorten essen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass auch Ihre Kinder für sich selbst Obst- und Gemüsevorlieben entwickeln.

Kinder mögen das, was sie oft essen!

Neue Nahrungsmittel kennen zu lernen und zu akzeptieren, benötigt bei Kindern ein paar Anläufe (bis zu zehn Mal) und viel Finger-spitzengefühl von Seiten der Eltern. Einfacher geht es in einer emotional angenehmen Atmosphäre z. B. beim Geburtstagsfest oder bei Einladungen. Waren Sie nicht auch schon einmal im Urlaub „spontan“ von einer Speise angetan und zu Ihrer Überraschung auch Ihre Kinder?



Bewegungsgewohnheiten:

Gemeinsame Unternehmungen wie Radausflüge, Schwimmen oder Wandern legen den Grundstein, die Bewegung als Teil des Lebens zu sehen. Sie sind auch wichtige Faktoren zum Wohlfühlen für Ihre Kinder und deren Entwicklung.



Tipps zum Wohlfühlen

🍏 Ein großes „Nachschlagewerk“ der Veränderungsmöglichkeiten schlummert direkt in Ihnen!

Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie Ihre großen und kleinen Möglichkeiten auf. Vermerken Sie dann genau, in welcher Situation Sie das neue Verhalten anwenden werden. **Nicht allgemein:** ich werde mir zum Essen Zeit nehmen, **sondern formulieren Sie genau:** morgen, um 10 Uhr, mache ich Pause und esse mein mitgebrachtes Radieschenbrot.

🍏 Allein die bewusste Hinwendung zum eigenen Lebensstil bewirkt bereits Veränderung!

Notieren Sie eine Woche lang genau, was Sie essen, ohne jegliche Bewertung und ohne das Wissen wie dieses Programm funktioniert. Schon das Führen eines Ernährungsprotokolls kann eine Gewichtsabnahme zur Folge haben.

„Erst durch das Schreiben des Ernährungsprotokolls – und da reichten 3 Tage – erkannte ich wie viel und vor allem was ich eigentlich den ganzen Tag esse. Man könnte fast sagen, dass ich mich die ganze Zeit selbst belogen habe ...“ Margarete, 41 Jahre

🍏 Alternativen zum Essen für den Abend!

Abends ist es oft am schwierigsten. Gefühle werden am Abend stärker wahrgenommen. Den ganzen Tag über wurde viel geleistet. Essen und Bewegung sind meist zu kurz gekommen. Man ist dazu verleitet, sich zu belohnen. Finden Sie Alternativen, um den „Kopf frei zu bekommen“. Etwa tagsüber bewusst Zeit zum Essen zu nehmen, Pausen einplanen, Trinken nicht vergessen, die Mittagspause für eine Runde flottes Gehen nützen, einen gemeinsamen Abendspaziergang oder ein Spiel mit der Familie.

Risikofaktoren

Übergewicht kann ein Risiko für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes darstellen und zu Begleit- und Folgeerkrankungen führen. Risikofaktoren sind: Bluthochdruck, Kurzatmigkeit, „Zuckerkrankheit“ (Diabetes Typ II), Herz-Kreislauf Erkrankungen, Krebs, Fettstoffwechselstörungen, Belastung des Bewegungsapparates, u. v. m.

Stellen Sie Ihren **Body Mass Index (BMI)** fest, indem Sie Ihr Körpergewicht durch das Ergebnis aus Körpergröße mal Körpergröße dividieren. Beispiel: 78 kg : (1.70 x 1.70 Meter) = BMI 27

Normalgewicht: BMI 18.5 bis 24.9

Übergewicht: BMI 25 bis 29.9

Adipositas: BMI ab 30 / BMI ab 40 extrem

Quelle: So schaffen Sie es, 2008

Bei **Kindern und Jugendlichen** wird anders als bei Erwachsenen, auch das Alter und Geschlecht zur Berechnung herangezogen. Ihre Ärztin/Ihr Arzt hilft Ihnen sicher gerne bei der Beurteilung, ob Ihr Kind von Übergewicht betroffen ist.

Risikofaktoren für Gewichtsprobleme im Kindesalter:

- 🍎 Starkes Übergewicht der Eltern
- 🍎 Bewegungsmangel
- 🍎 Hoher Fernsehkonsum
- 🍎 Hoher Kalorien-, Fett- und Zuckerkonsum
- 🍎 Starke Gewichtszunahme in den ersten Monaten bzw. ersten zwei Lebensjahren

Quelle: Schlank ohne Diät für Kinder, 2006

Bedenken Sie: durch eine Abnahme bzw. Stabilisierung des Körpergewichts kann das Risiko an Begleit- und Folgeerscheinungen zu erkranken reduziert werden!

Ernährung, die bewegt – für Mutter und Kind

Das einjährige Ernährungs- und Bewegungsprogramm des Frauengesundheitszentrums F.E.M. besteht aus einem 16-wöchigen Mütter- und einem parallel laufenden Kinderernährungskurs, einem bedürfnisorientierten Bewegungsangebot, sowie psychologischen Einzelcoachings für die Mütter und Selbstwerttraining der Kinder. Ernährungsvorträge, Koch- und Bewegungsveranstaltungen für die ganze Familie runden das Angebot ab. Kostenlose Betreuung der Geschwisterkinder und eine sechsmonatige Nachbetreuungsphase bieten Unterstützung.

Vorrangige Ziele des Projekts sind ein positives Körpererleben und eine Steigerung des Selbstwerts und des subjektiven Wohlbefindens der TeilnehmerInnen, eine langfristige Gewichtsreduktion und Erhöhung der körperlichen Aktivität, die nachhaltige Änderung des Lebensstils in Bezug auf Ernährung und Bewegung, sowie die Prävention diverser Erkrankungen. Die Sensibilisierung und Information zu kindlichem Ernährungs- und Essverhalten und kindlichen Bewegungsmöglichkeiten sollen zur Förderung gesunder Freizeitaktivitäten in der Familie führen.



„Mama, das machen wir gemeinsam!“

Barbara, 9 Jahre

Anlaufstellen:



Frauengesundheitszentrum F.E.M.

Ignaz Semmelweis-Frauen-
klinik, KAR
Bastiengasse 36–38
1180 Wien
01/47615-5771
fem@aon.at
www.fem.at



Männergesundheitszentrum M.E.N.

Kaiser Franz Josef-Spital
Kundratstraße 3
1100 Wien
01/601 91-5454
info@mencenter.at
www.men-center.at



Frauengesundheitszentrum F.E.M. Süd

Kaiser Franz Josef-Spital
Kundratstraße 3
1100 Wien
01/601 91-5201
femsued.post@wienkav.at
www.fem.at



MA 38, Wiener Lebensmittel- und Ernährungsservice

T: 01/4000-8038
www.wien.gv.at/ma38

Für nähere Informationen zum Projekt „**Ernährung, die bewegt – für Mutter und Kind**“ kontaktieren Sie bitte das Frauengesundheitszentrum F.E.M. telefonisch unter: 01/476 15-5771 oder per E-Mail: fem@aon.at.

Buchtipps und Bezugsquellen:

Kinder:

Was gibt's heute? Gemeinsam essen macht Familien stark, Juul, 2002, Walter Verlag

Kinder lernen essen. Strategien gegen das Zuviel, Rützler, 2007, Hubert Krenn Verlag

Schlank ohne Diät für Kinder, Kiefer, Schwarz, Rathmanner, Tulzer, Kinzl, Kunze, Schoberberger, 2006, Kneipp Verlag

Frauen:

So essen Frauen gesund, Kiefer, Rieder, 2005, Kneipp Verlag

Schlank ohne Diät, Kiefer, Kunze, Schoberberger et al, 2006, Kneipp Verlag

So schaffen Sie es! Schoberberger, Schoberberger & Adamowitsch, 2008, Kneipp Verlag

Warum Diäten scheitern, Brügge-
mann, Hinderberger & Ströblele,
2006, Gräfe und Unzer Verlag

Essen mit Spaß + aktiv sein mit Maß,
Elcic-Mihaljevic, Ludvik, Feffer,
2006, Verlagshaus der Ärzte



Fonds Gesundes
Österreich





Selbst ist die Frau



Selbst ist die Frau



Selbst ist die Frau



Selbst ist die Frau