

Ernährung von

Jugendlichen

Jugendliche wollen auf keinen Fall mehr zu den Kindern gezählt werden, sind aber auch noch keine Erwachsenen. Ihr Körper befindet sich mitten im Wachstum und in der hormonellen Umstellung. Zu den körperlichen Veränderungen kommt die seelische und persönliche Entwicklung. Teens rebellieren häufig und suchen nach einer Lebensweise, die sich von der der Erwachsenen unterscheidet. Dies zeigt sich auch, wenn es um die Ernährung geht. Jugendliche haben oft eine eigene Esskultur – Fast Food gilt als „cool“. Wichtig ist für Viele ein bestimmtes Schönheitsideal, dem insbesondere die Mädchen „nachhungen“. Nicht selten lehnen Teens plötzlich den Verzehr von Fleisch total ab. Jedes dieser Extreme kann jedoch die Nährstoffversorgung aus dem Gleichgewicht bringen.

Besonderheiten des Nährstoffbedarfs in der Pubertät

Durch die Ansprüche, die Wachstum und Pubertät an den Körper stellen, ist eine ausgewogene Ernährung für Jugendliche besonders wichtig. Während der Bedarf an Energie, Eiweiß und Fett meist gut gedeckt wird, erreichen Jugendliche bei einigen Mikronährstoffen oft bei weitem nicht die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Zu diesen kritischen Nährstoffen zählen vor allem Calcium, Magnesium, Jod und bei den Mädchen, Eisen.

**Ca**

Calcium – Der Baustein für den Körper

Calcium ist für den Aufbau und die Stabilität der Knochen entscheidend. Für eine hohe Knochendichte bis ins hohe Alter ist es wichtig, dass in der Jugend viel Calcium in das Knochengewebe eingelagert wird. Nur so kann der Körper bis ins Alter davon zehren. Deswegen liegen auch die Empfehlungen für die Calciumzufuhr für Jugendliche mit 1.200 mg pro Tag über denen für Erwachsene. Die besten Calciumquellen sind Milch und Milchprodukte. Auch einige Gemüsesorten wie Broccoli, Grünkohl und Lauch enthalten nennenswerte Calciummengen. Darüber hinaus können calciumreiche Mineralwässer (> 150 mg/l) zur Deckung des Bedarfs beitragen.

Calcium



Mg

Magnesium – Für Muskeln und Nerven

Magnesium ist wesentlich für die Reizweiterleitung in Muskeln und Nerven. So äußert sich ein Magnesiummangel z.B. durch Muskelkrämpfe. Aber auch am Knochenstoffwechsel ist Magnesium mitbeteiligt. Gute Magnesiumlieferanten sind Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, Geflügel sowie Kartoffeln. Die empfohlene Magnesiumzufuhr für Jugendliche lässt sich mit einer vielseitigen Ernährung erreichen:

Beispiel für einen Tagesplan zur Deckung des Calcium- und Magnesiumbedarfs:

	Calciumgehalt (ca.)	Magnesiumgehalt (ca.)
1 Glas fettarme Milch (250 ml)	295 mg	30 mg
2 Scheiben Vollkornbrot (100 g)	80 mg	90 mg
2 Scheiben Gouda (60 mg)	420 mg	20 mg
200 g Broccoli	210 mg	48 mg
200 g Pellkartoffeln	12 mg	36 mg
200 g Hähnchenkeule	30 mg	60 mg
1 Joghurt (150 g)	240 mg	24 mg
100 g Himbeeren	40 mg	30 mg



J

Jod – Das Spurenelement für die Schilddrüse

Jod wirkt als Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Diese regeln z.B. so wichtige Funktionen wie das Wachstum, die Skelettreife und den Energiebedarf. Deutschland gilt nach Einschätzung der Weltgesundheitsorganisation als Jodmangelgebiet. Deswegen ist es so wichtig, die ausreichende Jodversorgung durch die gezielte Auswahl von Lebensmitteln sicherzustellen. Gute Jodquellen sind vor allem Fisch, aber auch Milch, Milchprodukte und Eier. Jodiertes Speisesalz und damit hergestellte Produkte wie Brot, Käse oder Wurst können außerdem einen wesentlichen Beitrag zur Jodversorgung leisten.



Fe

Eisen – Der Sauerstofftransporteur

Eisen ist als Bestandteil des Blutes essenziell für die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers. Ein Eisenmangel äußert sich zuerst durch Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Während die Eisenversorgung bei Jungen meist ausreichend ist, leiden viele weibliche Jugendliche unter einem leichten Mangel. Mädchen benötigen mit dem Einsetzen der Menstruation zusätzliches Eisen, um die monatlichen Verluste auszugleichen. Die besten Quellen für Eisen sind Fleisch und Fleischwaren. Nüsse und Pilze enthalten ebenfalls nennenswerte Mengen an Eisen. Aus pflanzlichen Lebensmitteln kann Eisen jedoch vom Körper nicht so gut verwertet werden wie aus tierischen Produkten.

Eisen





Generation XXL

Fast jeder vierte männliche Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren ist übergewichtig.

Bei den weiblichen Teenagern sind es immerhin 18 Prozent. Besser als eine (Crash-)Diät hilft bei leichtem Übergewicht eine ausgewogene Ernährung. Eine Kombination aus reichlich Obst, Gemüse und Vollkornprodukten, ausreichend fettarmen Milchprodukten, Fleisch und mageren Wurstwaren sind der richtige Weg zum Normalgewicht.



Nicht zu unterschätzen ist die Bedeutung der Bewegung: Wer den ganzen Tag vor dem PC oder dem Fernseher sitzt und jede kurze Strecke mit dem Mofa erledigt, verbraucht einfach wenig Energie. Unverbrauchte Kalorien aber werden in Fettdepots abgelagert.

Nur beide Wege führen dauerhaft zur Wunschfigur: richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung. Bei massivem Übergewicht sollte die Gewichtsabnahme unter ärztlicher Kontrolle und in Zusammenarbeit mit einer kompetenten Ernährungsberatung durchgeführt werden.

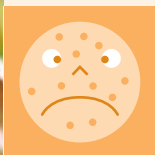


Schlankheitsdiäten – Ein riskantes Hobby

Jedes fünfte Mädchen über zwölf Jahren hat schon mindestens eine Schlankheitsdiät gemacht und rund sieben Prozent geben an, schon einmal Erbrechen als Weg zur Gewichtsregulation benutzt zu haben. Aus diesen Verhaltensweisen können sich Essstörungen wie Anorexia nervosa (Magersucht) oder Bulimie (Ess-Brechsucht) entwickeln, die auf jeden Fall sehr ernst genommen werden müssen. Das äußerliche Symptom der Magersucht ist unverkennbar das extrem niedrige Gewicht. Betroffene halten sich trotzdem häufig noch für viel zu dick und versuchen, ihr Gewicht durch extreme Diäten, häufig kombiniert mit einem rigorosen Ausdauertraining, zu senken. Aufgrund der gestörten Körperwahrnehmung fehlt den Magersüchtigen meist jedes Problembewusstsein. Eine fachkundige psychotherapeutische Behandlung ist hier der einzige Ausweg.



Längst nicht so offensichtlich wie bei der Magersucht sind die Symptome der Bulimie. Das Gewicht der Betroffenen ist häufig normal oder leicht erhöht. Bei Bulimikerinnen wechseln sich Phasen des kontrollierten Essverhaltens mit Phasen des Kontrollverlustes ab. In den kontrollierten Phasen wird penibel auf den Kaloriengehalt der Lebensmittel geachtet. In Stresssituationen kommt es hingegen zu Fressanfällen, in denen bis zu mehreren Tausend Kalorien verzehrt werden. Um die Figur nicht zu gefährden, wird anschließend oft Erbrechen ausgelöst. Durch erbrochene Magensäure kann es zu Schäden an Gebiss, Speiseröhre und Magen kommen. Dieser Teufelskreis aus Essanfällen und Erbrechen kann ohne psychologische Hilfe kaum durchbrochen werden.



Problemorgan Haut

Akne ist die häufigste Hauterkrankung bei Jugendlichen und führt oft zu einem hohen Leidensdruck. Sie entwickelt sich in der Pubertät in Folge der hormonellen Umstellung. Immer wieder wird ein Zusammenhang zwischen Akneentstehung und Ernährung diskutiert. Pauschale Ratschläge, Lebensmittel wie Schokolade, Schweinefleisch, Käse oder Wurst vom Speiseplan zu streichen, helfen den Betroffenen nicht.

Fortsetzung auf der Rückseite

Diättrisiken

Hautprobleme



Es gibt keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass einzelne Lebensmittel oder Nährstoffe zur Aknebildung führen. Auch die Warnung vor einer sogenannten Jodakne durch jodiertes Speisesalz ist unbegründet. Jod kann zwar zu akneartigen Hautveränderungen führen, aber erst in Mengen, die mit Lebensmitteln nicht zugeführt werden. Das Einzige, was bei schwerer Akne hilft, ist nicht der Verzicht auf Lebensmittel, sondern die Therapie durch den Hautarzt.



Geliebtes Fast Food

Fast Food hat bei Eltern einen schlechten Ruf. Es stimmt zwar, dass Burger, Pommes, Currywurst, Pizza und Co. viel Fett und wenig Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten. Doch gibt es keinen Grund zur Sorge, wenn sich die Teens ab und zu mal Fast Food schmecken lassen. Entscheidender als die einzelne Mahlzeit ist die Tages- bzw. Wochenbilanz, d.h. wenn die Ernährung ansonsten ausgeglichen ist, kommt es nicht so bald zu einem Vitaminmangel. Außerdem kann man den Nährstoffgehalt einer Fast-Food-Mahlzeit mit den richtigen Beilagen auch aufpeppen: Mit Salat und Saft wird aus einem Hamburger eine ganz ordentliche Mahlzeit.



Wenn Teenies „vom Fleisch fallen“

Viele Teenager hinterfragen kritisch die Verhaltensweisen der Elterngeneration. Manchmal äußert sich dies in einem Verzicht auf früher gern gegessene Lebensmittel wie z.B. Fleisch und Wurstwaren oder aber auch auf jegliche, vom Tier stammende Lebensmittel. Eine streng vegetarische Ernährungsweise ohne Milch, Fleisch und Eier wird dem wachsenden Organismus jedoch nicht gerecht. Tierische Produkte sind die besten Quellen für die bei Jugendlichen kritischen Mineralstoffe sowie für die Vitamine B1, B2 und B12.

Der Eisenbedarf, besonders von weiblichen Jugendlichen, lässt sich ohne tierische Lebensmittel praktisch nicht decken. Die Sympathie für Tiere sollte daher auf keinen Fall dazu verleiten, eigene gesundheitliche Nachteile in Kauf zu nehmen. Die Liebe zur Natur sollte besser zu mehr Aufmerksamkeit auf einem anderen Gebiet führen:



Regionale und saisonale Lebensmittel schützen die Umwelt

Umweltschutz ist ein Bereich, in dem Jugendliche häufig sehr engagiert sind. Was dabei oft übersehen wird: Auch die tägliche Ernährung kann dazu einen Beitrag leisten. Weil die Wege vom Hof bis zur Verkaufstheke kurz sind, schonen regionale und saisonale Angebote die Umwelt. Obst und Gemüse aus der Region kann außerdem reif geerntet werden und enthält daher die ganze Fülle an Vitaminen und weiteren bioaktiven Substanzen. Bewusst den Kreislauf der Jahreszeiten wahrzunehmen und auf dem Speiseplan zu genießen, macht übrigens allen Naturliebhabern Freude - egal ob jung oder alt.

Herausgeber:

CMA Referat Wissenschafts-PR

Postfach 20 03 20, 53133 Bonn

www.cma.de

Weitere Exemplare mit der Bestellnummer 5727 sind kostenlos bei der CMA erhältlich.

Fax: 0228/847-202 oder E-Mail: Wiss-PR@cma.de

 **CMA Deutschland**