

Ernährung

Rebellion auf dem Teller

Beim Essen scheiden sich die Geister. Denn Lebensmittel gehen nicht nur durch den Magen, sondern prägen auch unser Denken und Handeln, unsere Lebensart und sind zum Teil eng mit der Religion verbunden.

Fabrice Müller, Redaktor Schule und Elternhaus Schweiz (S&E)

„Ich hörte von Mädchen an unserer Schule, die beim Essen auf jedes Gramm Fett achten. Sie hungern offenbar lieber, um ihre Idealfigur halten zu können. Wer nicht den Idealvorstellungen entspricht, läuft Gefahr, diskriminiert zu werden“, erzählt Lukas Hendry, Vorstandsmitglied bei Schule und Elternhaus Düdingen und Pastoralassistent der römisch-katholischen Pfarrei Murten. Glücklicherweise sei dies jedoch nicht überall so. „In meinen Klassen ist das derzeit nicht so ausgeprägt. Ansonsten würden wir es im Unterricht thematisieren. Als Vater von vier Kindern im Alter von fünf, sieben, neun und elf Jahren achten er und seine Frau auf eine ausgewogene Ernährung. Auf Süßes verzichten müssen die Kinder trotzdem nicht. „Wir geben ihnen bewusst gewisse Freiheiten. So kommt es halt auch mal vor, dass sie sich in der Migros auf dem Heimweg eine Glacé kaufen. Doch unsere Kinder treiben Sport und achten von sich aus darauf, nicht zu viel Zucker zu konsumieren“, sagt Hendry. Energy-Drinks seien daher bis jetzt noch kein Thema.

Orientierung und Identifikation

Essen hat längst nicht mehr nur den Aspekt der Nahrungsaufnahme, sondern steht in unserer Gesellschaft mit zahlreichen anderen Funktionen in Verbindung, wie Nicole Heuberger, Präsidentin des Berufsverbandes Ernährungs-Psychologische Beratung Schweiz (epb schweiz), erläutert. «Jugendliche entscheiden sich oft für gewisse Ernährungsmodelle, um sich von den Erwachsenen abzugrenzen oder sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen. Wer sich für eine gewisse Richtung wie etwa Vegetarisch oder Vegan entscheidet, schafft sich über die Ernährung gewissermassen eine Orientierung und Identifikation.» Nicht selten beeinflussen Schönheitsideale, die in den Medien zelebriert werden, das Essverhalten von Jugendlichen – besonders von Mädchen. Insbesondere dann, wenn das Selbstwertgefühl einer Person stark vom eigenen Körperbild abhängig gemacht wird. Vor allem in der Pubertät, wenn ein Mädchen oder ein Junge mit dem eigenen Körper nicht zufrieden ist, können sich daraus psychische Probleme und Essstörungen entwickeln. Eine Studie des Internationalen Zentralinstituts für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI) des Bayerischen Rundfunks ergab, dass Casting-Shows wie «Germany's Next Topmodel» bei Mädchen die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper vergrössern.

Zeichen der Abgrenzung

Heuberger beobachtet, wie sich im Jugendalter das Essverhalten oft stark verändert – meist nicht zugunsten der Gesundheit. Neben dem Wunsch nach Abgrenzung

können dabei zum Beispiel ethische Gründe – wie etwa bei den Vegetariern oder Veganern – eine Rolle spielen. «Jugendliche wollen sich vom Diktat der Eltern lösen. Das Essen bietet sich als Zeichen von Rebellion an», begründet die ernährungspsychologische Beraterin. Viele Jugendlichen trinken regelmässig Energy-Drinks, manche sogar mehrmals täglich, um morgens wach zu werden und sich in der Schule oder am Arbeitsplatz besser konzentrieren zu können. Wie Sucht Schweiz zum Thema Energy-Drinks informiert, können Symptome wie Herzrasen, Angstzustände, Verhaltensstörungen oder auch Atemprobleme die längerfristigen Auswirkungen eines hohen Koffeinkonsums sein. «Bei den Energy-Drinks führt der hohe Zuckeranteil in Kombination mit Koffein zu körperlicher Schlappeheit wie auch zu Schlafstörungen», stellt Heuberger immer wieder bei Jugendlichen fest.

Der Einfluss des Zuckers

Viele Nahrungsmittel enthalten natürlicherweise Zucker, anderen wird er extra zugesetzt. Auch solchen, von denen man es nicht unbedingt erwarten würde – zum Beispiel in gewissen Gewürzen, Fruchtgetränken oder vermeintlich «gesunden» Joghurts. Zucker beeinflusst die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Zuerst wirkt er aufputschend, weil er sehr schnell ins Blut gelangt und einen Blutzuckeranstieg auslöst. In solchen Situationen wirken die Kinder oft sehr unruhig und zappelig. Der Blutzuckerspiegel senkt sich jedoch ebenso rasch wieder und hat Müdigkeit sowie Leistungsschwäche zur Folge. Gleichzeitig nimmt das Verlangen nach mehr Zucker rasant zu. «Um die Konzentration in der Schule zu fördern, ist Zucker sicher alles andere als ideal», gibt Heuberger zu bedenken. Auf der anderen Seite dürfe man den Zucker auch nicht gänzlich verteufeln, ein massvoller Konsum wäre angebracht - maximal 30 Gramm Zucker pro Tag. Gerade für Kinder und Jugendliche im Wachstum seien Kohlenhydrate und Proteine wichtig. Gemüse hingegen liefern Nahrungsfasern und Vitamine. Sie sind ebenfalls gesundheitsrelevant, stehen aber wachstumstechnisch nicht an erster Stelle. Doch: Nicht bei allen Kindern lösen Gemüse und Früchte bekanntlich Begeisterungstürme aus. Hier kann Heuberger beruhigen: «Als Eltern muss man bei der Portionengrösse für Kinder nicht die gleichen Massstäbe ansetzen wie bei sich selber. Kohlenhydrate sind für Kinder wichtiger als für Erwachsene. Es gilt der Grundsatz: Wir bestimmen was auf den Tisch kommt und bieten eine ausgewogene Mahlzeit an, aber die Kinder sollen entscheiden können, was und wie viel sie davon essen wollen. Hat das Kind allerdings ein Ernährungsproblem und ist zum Beispiel übergewichtig, müssen die Eltern Regeln ins Spiel bringen.»

Vorbild sein

Als Eltern übt man einen grossen Einfluss auf das Ernährungsverhalten und Körperbewusstsein der Kinder aus, indem man gewisse Muster und Gewohnheiten vorlebt. Die ernährungspsychologische Beraterin rät, den Kindern eine gewisse Freiheit und Autonomie zu gewähren. Dies erlaube es dem Nachwuchs, einen gelösten Umgang mit Nahrungsmitteln zu entwickeln und auf die eigenen Hunger- und Sattgefühle zu hören. «Eltern sind aber ebenso Vorbild, wenn es um die Akzeptanz des eigenen Körpers geht, indem sie Kommentare über die Figur ihres Kindes vermeiden. Man soll den Menschen nach seinem Wesen, nicht nach seiner Figur beurteilen», erklärt Heuberger. Essen die Kinder und Jugendlichen tagsüber in

der Schule, schwindet der Einfluss der Eltern auf das Ernährungsverhalten ihrer Schützlinge. Besonders am Anfang dieser Phase sind die Kinder mit ihrer neuen Freiheit nicht selten überfordert. Deshalb empfiehlt Heuberger: «Eltern sollten mit ihrem Kind vereinbaren, dass es etwas «Sinnvolles», über Mittag isst. Meist kommt das Kind früher oder später selber zur Erkenntnis, dass ihm ein warmes, ausgewogenes Gericht besser bekommt als ein Pack Pommes Chips.» Bei solchen Vereinbarungen zwischen Eltern und ihren Kindern wird das Essen zur Vertrauensfrage.

Nicht alle kennen Gemüse

Als Leiterin der Tagesschule Moosseedorf ist Franziska Frauchiger täglich mit der Verpflegung von Kindern und Jugendlichen beschäftigt. 130 Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen vier und 15 Jahren werden über Mittag verpflegt, auf Wunsch auch bereits mit einem Frühstück am Morgen. Das möglichst saisonal mit regionalen Zutaten gekochte Essen wird während der Mittagspause in Schüsseln auf die Tische gestellt, damit sich jedes Kind nehmen kann, was und wie viel es will. «Wir pflegen eine gemeinschaftliche Tischkultur im familiären Rahmen», sagt Frauchiger. Dies sei für einige Kinder eher ungewohnt. Auch dass ihnen Gemüse serviert wird, kennen offenbar nicht alle Kinder von zuhause aus, wie die Leiterin der Tagesschule erzählt. «Gemüse kommt von allen Speisen meist am wenigsten gut an. Trotzdem steht es bei uns regelmässig auf dem Speiseplan. Daneben gibt es täglich Rohkost und Salat.» Und zwei- bis dreimal in der Woche dürfen sich die Kinder und Jugendlichen auf ein Dessert freuen. Red Bull & Co. darf nicht an die Schule mitgenommen werden – ausser, es wird mit allen geteilt.

Kein Schweinefleisch am Schulfest?

Besonders an Schulen kommt der religiöse Einfluss auf die Ernährung seit einigen Jahren immer stärker zum Ausdruck. Aus Rücksichtnahme auf muslimische Kinder sollte zum Beispiel am Abschluss-Zmittag der Schule in Strengelbach AG kein Schweinefleisch auf den Grill kommen, wie 20 Minuten berichtete. Dies sorgte vielerorts für Kopfschütteln und Kritik. Von Seiten der Schulleitung hiess es später: Es gebe an der Schule kein Verbot von Schweinefleisch, es gehe lediglich um Rücksichtnahme gegenüber den muslimischen Schülerinnen und Schülern. «Religiöse Vorschriften gehören nicht an Schulen», schreibt Simon Hehli in seinem Kommentar vom 5. September 2019 in der NZZ und äussert sich kritisch dazu, wenn Schulen auf Rücksicht auf andere Religionen auf Schweinefleisch am Schulfest oder auf dem Klassenausflug verzichten. «Die Anekdote aus der Schulpraxis ist ein Beispiel dafür, dass es vor lauter Essensgeboten und -verboten langsam unübersichtlich wird.» Sollen auch Christen und Atheisten dem Schweinefleisch entsagen, aus Rücksicht gegenüber den muslimischen Mitmenschen? Nein, findet der NZZ-Journalist, sonst bestehe die Gefahr, dass weitere religiöse Bevormundungen zurück in den Schulalltag kommen. «Nichts spricht dagegen, dass Lehrer nach pragmatischen Lösungen suchen. Doch diese dürfen nicht so aussehen, dass die ganze Klasse auf Spareribs und Bratwurst zu verzichten hat.»

Religiöse Forderungen nicht praktikabel

Für Lukas Hendry sind religiöse Forderungen rund um Mahlzeiten nicht praktikabel, denn ansonsten müsste man auch auf andere Sonderwünsche wie zum Beispiel alle Unverträglichkeiten eingehen. „Wir sind ja primär ein christlich geprägtes Land. Doch selbst die katholische Tradition, am Freitag kein Fleisch zu essen, ist in den Restaurants und Mensen nicht mehr üblich.“ Für all jene Kinder, die kein Schweinefleisch essen dürfen, sollte es jedoch jeweils ein Menü ohne Schweinefleisch geben. „Wichtig ist einfach, dass die Menüs klar angeschrieben sind.“ Der Dachverband Lehrerinnen und Lehrer Schweiz (LCH) gibt laut Ruth Fritschi von der Geschäftsleitung keine Empfehlungen zur Ernährung in der Schule heraus. «Dem LCH liegt alles daran, dass die Linien der Integrität auf beiden Seiten nicht überschritten wird.» Zu diesem Zweck hat der Dachverband 2017 einen Leitfaden unter dem Titel «Integrität respektieren und schützen» veröffentlicht.

Weniger Fleisch, mehr vegetarisch

An der Tagesschule in Moosseedorf essen über Mittag fast ein Viertel der Kinder aus religiösen Gründen kein Schweinefleisch. «Wir kochen inzwischen praktisch kein Schweinefleisch mehr», sagt Frauchiger. Davon ausgenommen seien Würste, dann gebe es aber stets eine Alternative ohne Schweinefleisch. Dies bedeute für die Küchencrew keine grosse Umstellung. Doch der Verzicht auf Schweinefleisch zugunsten anderer Fleischarten ist eine Kostenfrage, denn Alternativen wie etwa Geflügel sind teurer. Weil der Anteil der Vegetarier – auch bei den Kindern – zugenommen hat, gibt es in Moosseedorf zudem zwei- bis dreimal wöchentlich ein vegetarisches Mittagessen. «In Anbetracht der Klimadebatte und der CO₂-Reduktion – auch beim Essen – liegen wir mit den vegetarischen Gerichten sicher nicht falsch», sagt die Tagesschulleiterin. Und was steht heute auf dem Menüplan? Käsespätzli, Rohkost und Salat sowie einen selbst gebackenen Kuchen zum Nachtisch. En Guete!

Linktipps:

- epb-schweiz: Online-Verzeichnis der Ernährungs-Psychologischen Beraterinnen: <https://www.epb-schweiz.ch>
- #sobinich: Plattform rund um das Thema «Positives Körperbild» <https://sobinich.org/>
- Fourchette Verte Junior: Label für ausgewogene Ernährung in Kitas <https://www.fourchetteverte.ch>
- PEP Info: Breites Angebot zur Prävention von Essstörungen/ Workshops und Unterrichtsmaterial für Schulen rund um das Thema Positives Körperbild: <https://www.pepinfo.ch>
- AES Arbeitsgemeinschaft Essstörungen: Niederschwellige Beratungsstelle für Betroffene und Angehörige: www.aes.ch
- Hulahopp - das zertifizierte Gruppenprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche <https://www.luks.ch>
- SGE: Schweizer Ernährungsscheibe für Kinder <http://www.sge-ssn.ch>