



Pressemitteilung, April 2018

Trotz Zuckersteuer – Expertin rät zu professioneller Beratung bei übergewichtigen Kindern

„Eine Senkung des Zuckergehalts in Softdrinks in Deutschland ist erstrebenswert, aber keine Lösung zur Verhinderung von Übergewicht – vor allem bei Kindern und Jugendlichen“, sagt Ernährungstherapeutin Heide Breer-Marks. Zur Reduzierung des Gewichts bei Kindern seien familiäre Vorbilder und Konsequenz wichtiger.

Übergewicht ist ein zunehmendes Problem der heutigen Überflussgesellschaft. Besonders betroffen sind Kinder und Jugendliche. In England hat die Politik daher am 6. April eine Steuer auf zugefügten Zucker in Getränken erlassen, die die Hersteller dazu bewegen soll, den Zuckergehalt ihrer Softdrinks zu senken.

Professionelle Beratung bei übergewichtigen Kindern sinnvoll
Das sei ein guter Anfang, meint Ernährungsexpertin Heide Breer-Marks. Denn besonders sei der hohe Zuckergehalt in Cola nicht bewusst. „Unerlässlich bei der Reduzierung von Übergewicht bei Kindern ist aber eine professionelle und fachkompetente Beratung.“, unterstreicht die Expertin.

Bei einer Ernährungsberatung werden vor allem die Gewohnheiten der Familien betrachtet, da diese häufig -unbewusst- ausschlaggebend für das Übergewicht des Kindes sind.

Gewohnheiten als Ernährungsfalle

Die Ursachen für ein erhöhtes Gewicht des Kindes, sind vielfältig. Neben dem bekannten Griff in die Süßigkeitenschublade oder mangelnder Bewegung, können auch ein übermäßiger Medienkonsum, schlechte Tischgewohnheiten, beliebiges Zwischendurchessen, falsche Lebensmittelauswahl oder einfach zu große Portionen zu einem überhöhten Gewicht führen. Innerhalb der Ernährungsberatung werden die Gewohnheiten der Familien individuell betrachtet.

Mehr als nur eine Ernährungsberatung

In Familien mit übergewichtigen Kindern mangelt es häufig an Regeln und Strukturen. Eine in die Ernährungsberatung integrierte Anleitung zur Erziehung ist daher sinnvoll. „Eltern müssen für ihre Kinder eine Vorbildfunktion übernehmen. Das gilt besonders wenn es um die Ernährung geht. Gute Ernährung will gelernt sein.“, weiß Breer-Marks. Schritt für Schritt lernen in der Beratung die Eltern mit ihren Kindern schlechte Gewohnheiten zu erkennen und zu ändern und einen gesunden Umgang mit Lebensmitteln.



In der Beratung lernen die Eltern zusammen mit ihren Kindern Schritt für Schritt die schlechten Gewohnheiten zu erkennen und zu ändern. Sie erlernen den gesunden Umgang mit Lebensmitteln.

Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

Bereits kleine Veränderungsschritte, wie die Umstellung auf zuckerfreie Getränke, bringen bereits Erfolge auf der Waage. Eine Einführung der Zuckersteuer in Deutschland befürwortet die Expertin daher. Es sei jedoch nur ein Schritt versteckten Zucker zu reduzieren und keine Lösung zur Gewichtsreduktion. Wer gesund und langfristig das Gewicht des Kindes senken wolle, sollte eine Beratung in Betracht ziehen.



Heide Breer-Marks ist ausgebildete Diätassistentin. Insgesamt verfügt Sie über mehr als 30 Jahre Erfahrung im Bereich der Ernährungsberatung. Seit 2008 berät Heide Breer-Marks in ihrer Praxis in Hagen Patienten bei der Gewichtsreduktion, Stoffwechselerkrankungen oder Essstörungen. Die Prävention und Ernährungstherapie ist von den Krankenkassen anerkannt und ggf. bezuschussungsfähig. Die Beratung erfolgt unabhängig und produktneutral. Besonders am Herzen liegt Heide Breer-Marks die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Durch eine pädagogische Zusatzausbildung als TripleP-Beraterin ermöglicht sie eine integrierte Erziehungsberatung zum Wohl einer gesunden Ernährung.

Pressekontakt:

Lena Wingen
PR Consultant
+49 (0)30-983-779-36
wingen@online.de