Die ersten tausend Tage im Leben
Gewicht und seine Gründe

VON NINA HIMMER

Der Mensch wäre ja oft gern weniger Tier. Trotzdem beginnt dieser Text mit einem Affen. Einen jungen Orang-Utan.

„Der lernt von seiner Mutter, welche Pflanzen sich im Urwald als Nahrung eignen“, sagt der Hamburger Internist und Ernährungsmediziner Matthias Riedl. Was ist bekömmlich? Was schädlich? Oder gar giftig? In den ersten beiden Jahren ihres Lebens entwickelten sich auf diese Weise die Ernährungsgewohnheiten der Affen. Was sie in dieser Zeit nicht kennenlernen, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch später nicht auf ihrem Speiseplan landen. „Diese Prädiktion läuft bei allen Primaten ähnlich ab“, erklärt Riedl, „also auch beim Menschen."


Schon in der Schwangerschaft schmeckt das Ungeborene, was seine Mutter gerade isst


Genau das könnte man in der sensiblen Phase vor und nach der Geburt tun – effektiver als zu jeder anderen Zeit im Leben.
Für Anfänger

In Leben eines Kindes sollen über das spätere Wohlbefinden entscheiden. Kann das sein?

Um Kindern Lust auf neue Lebensmittel zu machen, kann man diese unter bekannte Speisen mischen.

Foto: HAL GATENWOOD ON UNSPLASH


Kinder schauen sich alles ab. Essen die Eltern viel Süßes, wollen die Kleinen das auch


Meine Tochter räumt nicht gerne auf. Weil sie das aber soll, spannt sie neuerdings ihre Freunde dafür ein. Ich habe schon beobachtet, wie ein Nachbarkind unseren Garten aufräumte, während sie auf der Bank saß und Ansagen machte. Wenn ich dazu was sage, antworten alle Kinder, dass das schon okay wäre.

Braucht es mehr Einmischung von mir?

Annemarie K. aus München
Tipps für Eltern

Essdressur vermeiden:
Nahrung grundsätzlich nicht als Belohnung, Bestechung oder zum Trost einsetzen.

Vielfalt feiern: In den ersten beiden Lebensjahren sollten Kinder mit so vielen gesunden Lebensmitteln wie möglich konfrontiert werden.


Soziales Umfeld: Verwandte und Betreuungspersonen können die beste Prägung versauen, wenn sie sich nicht an die Ernahrungsregeln halten. Deshalb: Alle mit einbeziehen.

Vorbild sein: Kinder machen nach, was Erwachsene essen.

Snacken aufgeben:
Hochkalorische Lebensmittel zwischendurch sollten tabu sein.

Früh starten: Was während der Schwangerschaft gegessen wird, hat direkte Auswirkungen auf das Kind.

Ich klein waren, haben wir an „Moto


Margit Auer ist die Autorin der Kinderbuch-Bestseller-Reihe „Die Schule der magischen Tiere“, die inzwischen mehr als zwei Millionen Mal gedruckt und in 22 Sprachen übersetzt wurde. Sie hat drei Söhne, die alle schon erwachsen sind, und lebt mitten in Bayern.

Herbert Renz-Polster ist Kinderarzt, Wissenschaftler und Autor von Erziehungsratgebern und des Blogs „Kinder verstehen“. Er hat vier erwachsene Kinder und lebt mit Frau und jüngstem Kind in Ravensburg.

Collien Ulmen-Fernandes ist Schauspielerin und Moderatorin. Die Mutter einer Tochter hat mehrfach Texte zum Thema Elternseinfertig veröffentlicht, 2014 erschien von ihr das Buch „Ich bin dann mal Mama“.

> Haben Sie auch eine Frage? Schreiben Sie eine E-Mail an: familientrio@sueddeutsche.de