

Kinder ernähren sich falsch, Klöckner sieht deshalb "Nachholbedarf" bei Lehrern und Pädagogen

Beitrag von „Frapp“ vom 8. Juli 2019 13:11

Zitat von Buntflieger

Hallo FLIXE,

ich stimme dir an allem zu, aber dass Adipositas allein durch reflektiertes Essverhalten zu vermeiden wäre, ist heute nicht mehr haltbar. Adipositas ist zu ca. 70% genetisch bedingt. Daher - ist aber jetzt ein anderes Thema - finde ich es auch diskriminierend, wenn stark übergewichtigen Kollegen die Verbeamung verweigert wird, obwohl sie - vom BMI abgesehen - kerngesund sind.

Gerade die Mädels sind bei uns meist nur wandelnde Zahnstocher, runtergehungert auf Size-Zero. Da müsste man eher am Selbstwertgefühl und Selbstbild arbeiten und weniger an der Ernährung selbst. Die ernähren sich so schon häufig viel zu "verkopft", Kalorienzählerei ist da nur das I-Tüpfelchen.

Nach wie vor ist Bewegungsmangel ein großes Problem. Aber auch hier gilt: Wir können die Kinder/Jugendlichen nicht dazu zwingen, sich zu bewegen.

Immerhin eines stimmt beruhigend: Trotz (angeblich) überhand nehmender Zivilisationskrankheiten und seit Jahrzehnten als Angstszenario verbreiteter allgemeiner Verfettung steigt die Lebenserwartung stetig an. So schlimm kann es demnach wohl nicht um uns stehen. 😊

der Buntflieger

70% sind genetisch bedingt? Es ist eh schwierig, das zu erforschen, da Ernährung und Lebensstil einfach unglaublich komplex sind. Ich bezweifel diese Zahl jedoch. Dazu kenne ich zu viele, die übergewichtig waren, jetzt wieder in einem normalen Bereich sind und es auch halten. Von denen darbt keiner. Es war vielmehr die Einsicht, dass man sich genug bewegen muss, weil unser Körper eben nicht dazu gedacht ist, ständig zu ruhen, sondern die Bewegung braucht. Dann sollte man ein wenig darauf achten, was man oben hineintut. Womit man gut fährt, ist da eher unterschiedlich. Viel Zucker scheint wohl eher nicht so gut zu sein.

Der BMI ist jetzt nicht unbedingt das aussagekräftigste Merkmal. Ich bin sportlich und deswegen auch knapp über 25. Man nimmt da eher das hip-to-waist-ratio. Man kann jedoch schlank sein und trotzdem eine Fettleber haben. Gegen leichtes Übergewicht spricht eher nichts, aber massives Übergewicht steht schon sehr im Verdacht, erhebliche negative Konsequenzen zu haben.

Die große Frage ist wieder, woran der Anstieg an Lebenserwartung hängt. An besserer Ernährung, gesünderem Lebensstil oder dem medizinischen Fortschritt? Ich glaube, letzteres leistet da den größten Beitrag.