

DR. MED. MATTHIAS RIEDL



Falsche Ernährungsmuster aus der frühen Kindheit aufdecken und der Prägungsfalle endlich entkommen



DIE MACHT DER ERSTEN 1000 TAGE

G|U

INHALT

Wozu ein Buch über frühkindliche Ernährungsprägung?	4
---	---

WIE PRÄGUNG MÖGLICH WIRD 10

Der Start ins Leben – Warum er so bedeutsam ist	11
Hunger, Sättigung und Geschmack – Was ist das?	14

EVOLUTION – DER PRÄGUNG ERSTER TEIL 27

Die Gene – Die Basis aller Prägung	28
Die Evolution – Prägung in Zeitlupe	30
Das Problem – Die Evolution hat ein Programm vergessen	50
Die Epigenetik – Prägung im Zeitraffer	54

VOR DER GEBURT –

DER PRÄGUNG ZWEITER TEIL 62

Die epigenetische Prägung der Eltern – wichtig für uns	63
Wie der Lebensstil der Eltern die Kinder konkret prägt	65

WIE IDEALE PRÄGUNG GELINGT 83

Prägung ist Teamwork	84
Vor der Schwangerschaft – Lebensstil prüfen!	86
Schwangerschaft – Eines für alle und alle für eines	88
Nach der Geburt – Warum Affenliebe kein gutes Beispiel ist	100
Kinder artgerecht ernähren – Gesund prägen 1	106
Vorbild sein – Gesund prägen 2	115
Gute Lebensmittel clever verkaufen – Gesund prägen 3	124
Das Ungesunde unzugänglich machen – Gesund prägen 4	131
Nützliche Rituale schaffen – Gesund prägen 5	135

Essen und Gefühle nicht aktiv koppeln –	
Gesund prägen 6	146
Genuss lehren – Gesund prägen 7	150

PRÄGUNGSFALLE – UNGESUNDES FÜR ALLE 157

So sieht's aus – Wenn man seine Prägung nicht versteht	158
Verhaltenssüchte – »Beil dich, dann kriegst du was Süßes!«	162
Zeitnot – »Ich muss die Steuer machen, ich kann nicht kochen«	166
Supermärkte prägen negativ – »All die schönen Dinge«	170
Die Sabotage der anderen – »Ein Bonbon geht immer«	180

ABNEHMEN 1 –

EIGENE PRÄGUNG VERSTEHEN 182

Nicht jede Erkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung	183
Wer hat Sie wie geprägt? So finden Sie die Antwort	187

ABNEHMEN 2 –

EIGENE PRÄGUNG ÜBERWINDEN 203

Alles auf gesund – So klappt die Umprogrammierung	204
---	-----

ABNEHMEN 3 – NEUPRÄGUNG BEIBEHALTEN 234

So geht durchhalten	235
»Das bringt doch alles nichts?!« – Psychologische Hilfe	249
Der Lohn der Mühen	251
Zusammen isst man weniger allein – Appell an uns alle	253
Buchempfehlungen	258
Register	258
Quellen	259
Anmerkungen	265
Impressum	272

NICHT JEDE ERKENNTNIS IST DER ERSTE SCHRITT ZUR BESSERUNG

ABNEHMEN 1 – EIGENE PRÄGUNG VERSTEHEN

Wer abnehmen will, endet regelmäßig und zuverlässig in der Jo-Jo-Falle. Klar! Denn keine Diät der Welt beachtet Mechanismen und Ernährungsmuster, die Menschen infolge individueller Vorlieben und Prägungen entwickelt haben. Nur wer diese kennt, kann sie auch überwinden – und langfristig Gewicht verlieren. Der erste Schritt zum Wunschgewicht: Spurensuche in Sachen Prägung. Auf geht's ...

Seit jeher und bis heute begegne ich Kollegen, die meinen: »Übergewichtige Menschen müssen einfach einmal wirklich begreifen, welche Konsequenzen jedes Kilo zu viel langfristig hat – dann klappt das mit dem Abnehmen!« Solche Berufsoptimisten gehen davon aus, dass wir nur den Samen der Erkenntnis über der Bevölkerung ausstreuen müssen und schon Gesundheit in tausenderlei Formen erblühen würde. Dass solcher Erkenntnis-positivismus keine Basis hat, erschließt sich schnell. Wie? Indem wir in einem Realitätscheck einmal betrachten, was die Deutschen über gesunde Ernährung wissen – und inwieweit das Auswirkungen hat auf die Frage, was sie essen.

Seit mehr als 60 Jahren gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nunmehr ihre »Zehn Regeln« für einen gesunden Lebensstil heraus und aktualisiert diese regelmäßig. So umstritten die Regeln im Detail sind – auch ich kritisiere die Empfehlungen in einigen Teilen als ungenügend –, so ist doch die darin propagierte Ernährungsweise deutlich gesünder als das, was sich die meisten Deutschen aktuell antun. Diese zehn Regeln finden ihren Weg in Klassenzimmer, Kureinrichtungen – und natürlich in die Medien. Dort hat das Thema Ernährung seit Jahren Hochkonjunktur. Ob Radio, Fernsehen oder Zeitungen und Zeitschriften: Berichte zum Essverhalten und seinen gesundheitlichen Folgen tauchen überall auf, in immer höherer Frequenz. Und das hat positive Folgen: Noch nie wussten wir besser als

heute, was eine artgerechte Ernährung ausmacht und warum sie so wichtig ist. So erklären beispielsweise drei Viertel der Deutschen, dass es nicht fehlendes Wissen sei, das sie daran hindert, sich gesünder zu ernähren.⁴⁹ Das Paradoxe: So sehr sich unsere theoretischen Kenntnisse verbessern, so stark verschlimmert sich unser Essverhalten in der Praxis. Dieses Paradox erschreckt mich und meine Kollegen immer wieder! Die meisten von uns wissen auf der einen Seite ganz genau, dass falsche Ernährung inzwischen Todesursache Nummer eins ist für erwachsene Deutsche – weil die allermeisten Krankheiten, von Schlaganfall bis Krebs, ernährungsbedingte Ursachen haben. Auf der anderen Seite aber greifen genau diese Menschen immer mehr zu ungesunden Lebensmitteln, sodass sich die Entwicklung verstärken und die Zahl derjenigen weiter zunehmen wird, die an den Folgen dessen sterben, was sie sich auf den Teller packen. Weil sie sich mit Wurst, Weißmehl, Softdrinks, Fast Food und Fertigprodukten Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck anfuttern und antrinken.

Informations- und Kiloflut steigen also parallel – und zwar rasant: In den USA etwa hat sich die Zahl der Übergewichtigen von 1980 bis heute mehr als verdoppelt, knapp vier von zehn gebärfähigen Amerikanerinnen sind adipös. In Deutschland ist es noch nicht ganz so schlimm, Studien zeigen jedoch, dass bei uns stets die gleichen Entwicklungen eintreten wie in den USA – nur um ein paar Jahre verzögert.⁵⁰ Das besonders Schlimme an der Tatsache, dass immer mehr Menschen immer mehr wiegen: dass damit auch die Zahl der Eltern zunimmt, die übergewichtig sind. Ist das der Fall, haben deren Kinder kaum eine Chance auf eine gesunde Prägung, wie wir gesehen haben. Das erklärt, warum in Deutschland mittlerweile jedes siebte Kind unter 18 Jahren übergewichtig ist, sechs Prozent der Kinder und Jugendlichen sind sogar adipös! Die Folgen für die Gesundheit sind schon bei den Jüngsten sichtbar: 15 von 1000 Kindern und Jugendlichen leiden an Typ-2-Diabetes, also »Altersdiabetes« – die Zahl der

Neuerkrankungen in den vergangenen Jahren hat sich vervielfacht. Einen krassen Fall hat ein texanischer Arzt kürzlich auf einer Konferenz vorgestellt: Seine jüngste Patientin mit Altersdiabetes war gerade einmal drei Jahre alt! Doch nicht nur Diabetes, auch Bluthochdruck weisen viele Kinder bereits auf: Drei Prozent der Unter-18-Jährigen leiden daran. Entsprechend pessimistisch schauen Experten auf die weitere Entwicklung: Ihren Schätzungen zufolge werden im Jahr 2030 zwischen 300 Millionen und einer Milliarde Menschen von starkem Übergewicht und Diabetes betroffen sein. Beide Krankheiten gelten als wesentliche Risikofaktoren für Herzinfarkt, Krebs sowie Schlaganfall – und stellen damit zwei der wichtigsten wirtschaftlichen und gesundheitlichen Herausforderungen weltweit dar.

Halten wir deshalb in aller Deutlichkeit fest: Wir wissen, wie schädlich unsere Ernährungsweise ist. Wir wissen, was besser für uns wäre. Wir wollen nicht adipös werden und nicht im Alter von 50 Jahren einen Herzinfarkt erleiden. Und trotzdem – essen wir uns krank. Das heißt: Wir brauchen nicht noch mehr Aufklärung darüber, dass ein Liter Cola knapp 30 Stück Würfelzucker enthält und eine Currywurst jede Menge gesättigte Fettsäuren, die stille Entzündungen befeuern und damit Krankheiten wie Diabetes und Rheuma. Denn aus meiner Erfahrung als Ernährungsmediziner kann ich sagen: Es sind ausgerechnet – oder logischerweise – gerade die Übergewichtigen, die oft schon viel über gesunde und ungesunde Lebensmittel wissen. Was wir dagegen brauchen: mehr Informationen darüber, wie wir unsere ganz eigene, individuelle Prägung mit all ihren ungesunden Ernährungsmustern und Vorlieben überwinden können. Wie wir es also schaffen, uns langfristig auf »gesund« umzuprogrammieren.

Dieses Thema jedoch kommt in den Medien bislang kaum vor. Und so wissen die wenigsten, dass eine erfolgreiche Ernährungsumstellung vor allem Prägungsumstellung bedeutet. Denn nur wenn wir bei allen Versuchen, uns gesünder zu ernähren,

stets vor Augen haben, wie Evolution, Gene, Umwelt, Umgebung und Eltern uns geprägt haben, lässt sich Essverhalten anpassen. Ohne dass wir uns im Alltag permanent selbst sabotieren.

Wie genau das gelingen kann, erforschen immer mehr Neurowissenschaftler und Psychologen weltweit – und haben bereits viele Erkenntnisse gewonnen. Eine davon: Nur wer einmal genau ausgemacht hat, worin seine persönlichen ungesunden Ernährungsmuster bestehen, woher sie kommen, warum er wann genau dieses eine Produkt isst und welchem Esstyp er angehört, kann Stellschrauben identifizieren, um damit den Lebensstil auf »gesund« zu drehen.

Wie es gelingen kann, einen Überblick zur eigenen Prägungshistorie zu gewinnen, werden die nächsten Abschnitte zeigen. Ein paar der Anregungen anschließend umzusetzen, kann sich lohnen – und zwar schon ehe das erste Kilo verschwindet. Denn eine Sache beobachte ich in der Praxis immer wieder: Wer endlich eine Ahnung hat, warum er isst, wie er isst, schaut auf der Stelle liebevoller und mit mehr Verständnis auf sich selbst. Weil eine große Last abfällt, mit der sich so viele Übergewichtige durch den Alltag quälen – die Kombination aus Schuldgefühlen und Ohnmacht ob der vermeintlich selbst verursachten Disziplinlosigkeit.

WER HAT SIE WIE GEPRÄGT? SO FINDEN SIE DIE ANTWORT

Um dem ganz persönlichen Ursprung ungesunder Ernährungsmuster auf die Spur zu kommen, muss jeder Einzelne in die Vergangenheit reisen – und zwar sehr weit zurück. Schließlich haben die vorangegangenen Kapitel gezeigt: Die ersten drei Jahre auf der Welt sind die entscheidenden in Sachen Ernährungsprägung. Ein großes Problem dabei: Erst im Alter von zwei bis drei Jahren lernen wir zu verstehen, was Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bedeuten – eine der Voraussetzungen, um etwas abspeichern und später wieder abrufen zu können. Das heißt: Kaum jemand hat eine konkrete Erinnerung, wenn es um die Frage geht, wie seine frühkindliche Ernährungsprägung abgelaufen ist. Wer unter Übergewicht oder ernährungsbedingten Krankheiten leidet, sollte deshalb als Erstes einmal seine Eltern sehr genau befragen. Oder nähere Verwandte, wenn Vater und Mutter nicht mehr leben. Um so Licht ins Dunkel der frühkindlichen Prägung zu bringen. Wichtig: In diesen Gesprächen sollten Sie stets die Informationen der vorangegangenen Kapitel im Hinterkopf haben, um etwa die eigene Ernährungserziehung mit den Prinzipien idealer Prägung abzugleichen und so weiter in die Tiefe gehen zu können.

Die folgenden Fragen sollen helfen, einen Einstieg ins Gespräch zu finden, dieses zu strukturieren – und so nützliche Erkenntnisse im Hinblick auf die individuelle Prägung zu erhalten:

- ◇ »Wisst ihr noch, wie ihr euch vor meiner Geburt ernährt habt? Hattet ihr damals ein paar Kilo zu viel auf den Rippen?«
- ◇ »Bin ich eigentlich gestillt worden? Und wenn ja, wie lange genau?«
- ◇ »Habt ihr die Breie, die ich bekommen habe, selbst gekocht, oder waren es Gläschen? Welche Sorten mochte ich besonders gern?«
- ◇ »Was sind eure eigenen Lieblingsgerichte? Habt ihr die oft auch für mich gekocht?«
- ◇ »Wie sah ein typisches Frühstück, Mittag- und Abendessen aus, als ich noch sehr jung war?«
- ◇ »Habe ich als Kleinkind Obst und Gemüse gemocht oder es eher abgelehnt? Welche Sorten wollte ich partout nicht essen und welche mochte ich gern?«
- ◇ »Wie habt ihr reagiert, wenn ich ein Gemüse nicht essen wollte?«
- ◇ »Was waren meine absoluten Lieblingsgerichte?«
- ◇ »Habt ihr mich ab und an mit Süßem getröstet? Oder umgekehrt, mich damit belohnt?«
- ◇ »Habt ihr häufig gekocht, als ich klein war, und wenn ja, durfte ich euch in der Küche helfen?«
- ◇ »War unser Alltag sehr stressig, sodass manchmal Mahlzeiten ausgefallen sind oder wir nur fix etwas gesnackt haben? Oder liefen die Mahlzeiten eher entspannt ab?«
- ◇ »Gab es Diskussionen oder Probleme beim Essen?«
- ◇ »Bemerkt ihr Essensgewohnheiten an mir, die ich schon als Kind gezeigt habe?«

Wichtig: Seien Sie während eines solchen Gesprächs geduldig und hören Sie gut zu! Eltern erinnern sich – mit ein wenig Zeit – meist sehr genau und erzählen gern Anekdoten, die darauf verweisen, wie Sie als Kind ernährt und geprägt wurden. Ich zum Beispiel musste in jungen Jahren meinen Teller immer

leer essen und saß manchmal über eine Stunde am Esstisch, bis meiner Mutter die Quälerei auch zu bunt wurde und sie mich erlöste. Dieser Zwang zum Aufessen wirkt bis heute nach: Ich reagiere unwillig bis leicht aggressiv, wenn mir jemand einfach Nachschlag auf den Teller packt. Den ersten esse ich aber immer noch brav leer: Würde meine Sättigungsregulation nicht so gut funktionieren und ich nicht so viel Sport treiben, wäre diese Prägung ein Baustein, Übergewicht zu entwickeln. Allerdings haben mich meine Eltern natürlich nicht nur negativ geprägt. Das Lieblingsgemüse meiner Mutter, Rosenkohl, habe ich anfangs gehasst – heute ist er auch meine liebste Kohlsorte.

Falls das Gespräch mit den Eltern stockt: Ein gemeinsamer Streif durch Fotoalben oder Videoaufnahmen ist häufig erhellend. Schließlich zeigen Bilder von Familienfesten beispielsweise meist sehr deutlich, was typischerweise bei besonderen Gelegenheiten auf den Tisch kam. Und das wiederum spiegelt, was als erstrebenswert galt: Viel Fleisch? Viel Gemüse? Nachtsch? Diese Form der visuellen Spurensuche bietet sich übrigens auch an, wenn keine Verwandten mehr leben.

Später gilt es, in den eigenen Erinnerungen zu kramen, die – wie gesehen – zwangsläufig aus der Zeit nach der frühkindlichen Prägung stammen. Auch sie liefern wertvolle Hinweise auf die ganz eigene, persönliche Ernährungserziehung: Denn Eltern ändern ihren Lebensstil und ihr Ernährungsverhalten ja nicht, nur weil die prägende Zeit der ersten 1000 Tage vorbei ist. Versuchen Sie deshalb, sich in den kulinarischen Alltag zurückzusetzen, in dem Sie aufgewachsen sind. Was haben Sie typischerweise gegessen? Waren Süßigkeiten frei verfügbar – oder aber begrenzt? Gab es eher Wurst oder Konfitüre zum Frühstück? Wie oft kam Gemüse auf den Tisch – und in welcher Form? Haben Sie in stressigen oder belastenden Situationen mal ein Eis zum Ausgleich bekommen? Schauen Sie genau ins Schaufenster Ihrer Prägehistorie, das Ihre Erinnerungen gestaltet: Jeder Gedankensplitter hilft, das Bild zu ergänzen.

Kinder gesund prägen, die eigene Prägung verstehen, abnehmen!

Ein Blick auf den Start ins Leben öffnet uns die Augen: Schon vor der Zeugung bestimmen beide Elternteile mit ihrem Ernährungs- und Lebensstil, wie sich ihr Kind später entwickelt. Erst recht während der Schwangerschaft und in den ersten beiden Lebensjahren.

TV-ERNÄHRUNGS-DOC Dr. Matthias Riedl belegt anschaulich, wie wichtig es ist, sich der Macht der ersten 1000 Tage bewusst zu werden. Damit wir uns dafür sensibilisieren, wie Hunger, Sättigung und Geschmack in der frühen Kindheit und danach funktionieren. Damit wir süßes und hochkalorisches Essen bewusster konsumieren. Damit wir das Risiko für Adipositas, Diabetes und andere gesundheitliche Probleme senken.

Ein Blick auf das, was uns evolutionär, in frühester Kindheit, aber auch später prägt, ist unverzichtbar. So lernen wir nicht nur unsere Kinder fürs Leben stark zu machen, sondern auch unsere eigene Ernährungsprägung zu überwinden, um endlich abzunehmen – ohne auf leckeres Essen zu verzichten.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7275-4



9 783833 872754

www.gu.de