

Pepes Themenchat-Rückblick:

* Ernährung *

Der Experten-Steckbrief

Name: Verena Sturm (41 Jahre)
Tätigkeit: Ernährungsberaterin AOK Plus für Sachsen und Thüringen



Ich habe gerade diesen Beruf gewählt, weil ...

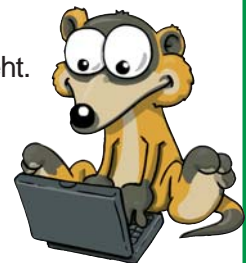
... weil ich gerne mit Menschen zusammenarbeite. Essen und Trinken und deren Auswirkung auf die eigene Gesundheit war für mich schon als Jugendliche ein spannendes Thema.

Das Besondere an diesem Beruf ist ...

... dass die Arbeit sehr vielfältig ist. Es ist schön zu sehen, wenn Menschen durch meine Unterstützung ihre Eßgewohnheiten so umstellen, dass es ihnen besser geht.

Das Schöne an meinen Beruf ist ...

... wenn Versicherte nach langer Zeit wieder zu mir kommen und stolz darauf sind, langfristig abgenommen zu haben.



Buchtipps: für euch: „Dicke Didi, fatter Felix“ von Christine Nöstinger
für eure Eltern: „Gesunde Kinder - ein Motivationsbuch“ von Christine Peteresen

Einige Auszüge aus Deinem Themenchat

Frage 1: Wie nimmt man schnell ab?

Expertenantwort: Wenn du gesund abnehmen willst, dann brauchst du Zeit. Der erste Schritt ist erst mal zu schauen, was du isst und trinkst und dann mit deinen Eltern oder einer Ernährungsberaterin zu besprechen.

Frage 2: Sollte man mit 12 Jahren schon eine Diät machen, wenn man zu dick ist?

Expertenantwort: Diäten sind eigentlich nie wirklich zu empfehlen. Iss lieber viel Obst und Gemüse, Vollkornbrot mit mageren Käse oder Wurst. Trinke ausreichend zuckerarmes und achte darauf, dass du Süßigkeiten wirklich nur in kleinen Mengen zu dir nimmst.



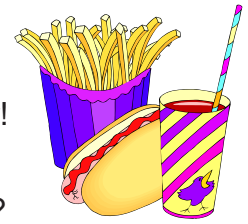
Frage 3: Haben Spaghetti und Ketchup Vitamine?

Expertenantwort: Spaghetti sind Kohlenhydrate und liefern nicht viel Vitamine. Ketchup enthält sehr viel Zucker. Vitaminreich sind besonders Obst und Gemüse.



Frage 4: Wie viel Zucker ist in der Cola?

Expertenantwort: In einem Liter Cola sind fast 40 Stück Würfelzucker!



Frage 5: Stimmt es, dass man nur bis 18:00 Uhr essen darf?

Expertenantwort: Nein, du kannst auch später essen, aber nicht mehr so große Portionen, weil der Magen beim Schlafen nicht so gut arbeitet.

Frage 6: Darf man auch Chips light essen und Cola light trinken?

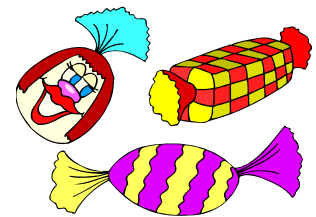
Expertenantwort: Man kann das schon essen, aber als Mahlzeit gilt so etwas nicht. Auch hier gilt: ein bis zwei Gläser Cola (höchstens) pro Tag und eine Hand voll Chips.

Frage 7: Ab wann ist man magersüchtig?

Expertenantwort: Wenn man ein gestörtes Essverhalten hat ist man magersüchtig.

Frage 8: Welche Lebensmittel sollte man meiden?

Expertenantwort: Alle Lebensmittel die besonders viel Fett und viel Zucker enthalten sind nicht gut.

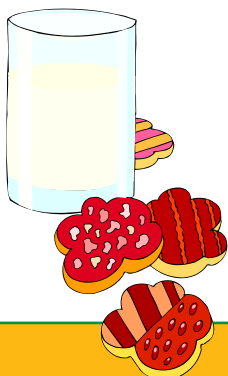


Frage 9: Wie bekomme ich die Hüften am Bauch weg?

Expertenantwort: Wie meinst du das genau? Hast du einen kleinen Bauch oder eher was an den Hüften? Das ist die normale Entwicklung von einem Mädchen zur Frau. Da werden die Hüften manchmal etwas runder.

Frage 10: Wie viel Schokolade darf man an einem Tag essen?

Expertenantwort: Wenn du eine kleine Portion am Tag isst, dann ist das ok. Das ist zum Beispiel ein Riegel Schokolade. Süßigkeiten sind generell nur in Maßen gesund. Es gilt die Regel: höchstens eine kleine Hand voll pro Tag.



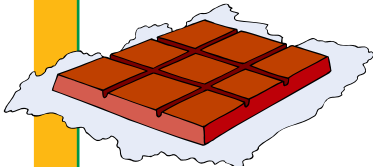
Einige Auszüge aus Deinem Themenchat

Frage 11: Bitte helfen Sie mir! Ich esse immer zu viel und weiß nicht wann ich aufhören muss.

Expertenantwort: Vielleicht probierst du vor dem Essen ein Glas Wasser oder Tee zu trinken, so ist der Magen gefüllt und du merkst eher, wann du satt wirst.

Frage 12: Wieso sind eigentlich die Models von heute so dünn? Es ist bestimmt schön so dünn zu sein. Wie schaffen die Models, dass sie so bleiben?

Expertenantwort: Ich finde die Models von heute auch zu dünn. Sie sollten kein Vorbild sein, da es auch nicht gut für die Gesundheit ist. Sie ernähren sich oft ungesund, essen nicht regelmäßig und viel zu wenig und kippen dadurch auch sehr häufig um.

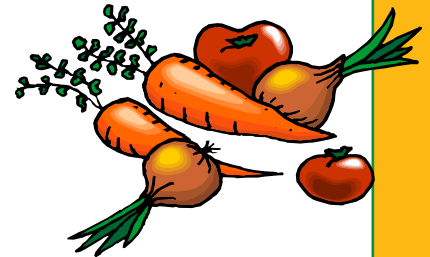


Frage 13: Bekommt man eigentlich Pickel wenn man Schokolade isst???

Expertenantwort: Pickel bekommt man in der Pubertät. Sie werden durch die Veränderung der Hormone beeinflusst. Schokolade beeinflusst nicht die Pickelbildung. Aber eine gesunde Ernährung trägt zu einem gesunden Hautbild bei.

Frage 14: Warum ist Gemüse eigentlich so gut für den Körper?

Expertenantwort: Gemüse enthält viele Mineralien und Vitamine, Wasser und macht satt.



Sehr oft wurde gefragt, ob das Gewicht bei einem bestimmten Alter zu einer bestimmten Größe normal ist. Das wurde für jeden Chatter individuell berechnet. Das Geschlecht musste dabei auch berücksichtigt werden.

Hier zwei Beispiele:

Frage: Ich bin ein Junge, 12 Jahre alt und 1,50 m groß. Wie viel sollte ich wiegen?

Antwort: Es wäre gut, wenn du zwischen ca. 40 bis 46 kg wiegst.

Frage: Ich bin ein Mädchen, 11 Jahre und 1,63. Welches Gewicht müsste ich haben?

Antwort: Ein Gewicht zwischen ca. 50 - 59 kg würde im Normalgewichtsbereich liegen.

Wow. Das Thema Ernährung hat wirklich viele Chatter interessiert. Ich hoffe, dass ihr einiges erfahren habt. Bis bald, euer Pepel!!

