



DIÄTEN

EINFÜHRUNG

Seit ihrer frühesten Kindheit sind Jugendliche einer großen Anzahl von Botschaften im Zusammenhang mit der Ernährung ausgesetzt. Familie, Medien und Schule vermitteln Anweisungen wie „man muss sich gesund ernähren“, „nicht zu salzig, nicht zu süß, nicht zu fett“, „5 Obst- und Gemüsesorten pro Tag“ etc. Auch andere Zwänge können Jugendliche beschäftigen, z. B. ihre Frage nach einer umweltfreundlichen Ernährung oder auch Sorgen um das Aussehen ihres Körpers.

In dieser Flut von Empfehlungen haben viele Teenager keine Lust mehr, über ihre Essgewohnheiten zu sprechen. Es lohnt sich jedoch, sie dazu aufzufordern, ihre Ernährung zu hinterfragen: Wie gut sind sie über den Zusammenhang zwischen ihrer Ernährung und ihrer allgemeinen Gesundheit informiert? Was bedeutet „ausgewogene Ernährung“ für einen Teenager? Warum entscheiden sie sich für eine bestimmte Ernährungsweise und nicht für eine andere?

Anmerkungen: In diesem Themenblatt bezieht sich der Begriff „Diäten“ auf die von den Jugendlichen bevorzugten Ernährungsgewohnheiten und -entscheidungen und nicht auf eine „Schlankheitskur“.

ZIELE DER ANIMATION

- Den Jugendlichen dazu anregen, über seine Essgewohnheiten und den Einfluss seines Umfelds (Familie, Gesellschaft, Wohnort) auf diese Gewohnheiten nachzudenken.
- Den Jugendlichen dazu anregen, über die Zusammenhänge zwischen seinen Essgewohnheiten und seiner Gesundheit nachzudenken.
- Die verschiedenen Arten von Diäten und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit hinterfragen.



VORSTELLUNGEN DES ANIMATORS

Bevor Sie mit der Moderation beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre eigenen Vorstellungen in Bezug auf das Thema hinterfragen. Denn während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen (Meinungen, Ansichten, Argumente) austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen. Und das ist völlig normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen prägen die Art und Weise, wie bestimmte Themen interpretiert werden. Daher sind die Begriffe Respekt, Urteil und Vorstellungen eng miteinander verbunden.

Als Jugendleiter sollten Sie daher auf die eigenen Vorstellungen zu achten und sie nicht zu äußern, um nicht in die Debatte der Jugendlichen einzugreifen. Möglicherweise fühlen sie sich dadurch verurteilt, was die Spontaneität der Debatte beeinträchtigen könnte.

Wichtig ist, dass die Jugendlichen ihre Meinung ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung äußern können. Die Haltung des Animators sollte offen und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie persönlich heikel sein sollte, ist es beispielsweise möglich, die Debatte mit einer Person zusammen zu moderieren, die sich damit besser auskennt.

THEORIE

STELLENWERT DER ERNÄHRUNG

Sich zu ernähren entspricht einem Grundbedürfnis. Von Geburt an beeinflussen die Ernährungsgewohnheiten, die jedem Menschen vermittelt werden, in unterschiedlichem Maße sein Verhältnis:

- zu den Empfindungen von Hunger, Frustration und Sättigung
- zum Genuss, der unter anderem mit der Entdeckung von Geschmäckern verbunden ist
- zu dem Anderen, der mit dem emotionalen und relationalen Kontext zusammenhängt, der mit dem Essen verbunden ist
- zu Individualität, der Ausprägung der Vorlieben gegenüber den der familiären Gewohnheiten
- und natürlich zur allgemeinen Gesundheit.

Um seine Beziehung zum Essen zu verstehen, muss man mehrere Dimensionen berücksichtigen, darunter die oben genannten. Die Adoleszenz ist eine Gelegenheit, die Essgewohnheiten zu hinterfragen, um sie besser zu verstehen und diejenigen zu fördern, die den individuellen Gesundheitsbedürfnissen entsprechen und gleichzeitig den Genuss bewahren.



ESSGEWOHNHEITEN UND ALLGEMEINE GESUNDHEIT

A priori orientieren sich Jugendliche spontan an Essgewohnheiten, die auf familiären Gewohnheiten beruhen. Außerhalb dieser familiären Traditionen ist die Suche nach Genuss in der Regel die Haupttriebfeder für ihre Ernährungsvorlieben. Dieses Verhältnis „Essen und Genuss“ wird häufig mit fettigen und süßen Speisen in Verbindung gebracht, die zu jeder Tageszeit und ohne Rücksicht auf die Portionsgrößen oder die tatsächliche Nährstoffzufuhr gegessen werden. Das Wichtigste ist, dass es „gut“. Daher werden die nahrhaftesten Lebensmittel nicht immer am häufigsten verzehrt.

Diese Art der Ernährung birgt jedoch zahlreiche Risiken für die allgemeine Gesundheit. Wenn das Nährstoffgleichgewicht nicht gewahrt wird, kann es unter anderem zu folgenden Symptomen kommen:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • schwache Immunität • Verdauungsbeschwerden • Konzentrationsprobleme • mangelndes Sättigungsgefühl • Stimmungsschwankungen • Probleme, das Gewicht zu halten | <ul style="list-style-type: none"> • ständige Müdigkeit • eine stärker ausgeprägte Akne • Schlafprobleme • Mangelerscheinungen • etc. |
|--|--|

Der Zusammenhang zwischen diesen Risiken und den Ernährungsgewohnheiten wird häufig heruntergespielt oder ist bei jungen Menschen gar nicht bekannt. Die Debatte wird dazu beitragen, das Interesse an einer gesunden Ernährung wieder aufleben zu lassen. Zusammengefasst bedeutet es, eine optimale Menge an Nährstoffen wie Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien zuzuführen, um:

- protektive Lebensmittel zu fördern, d. h. solche, die mit einem geringeren Risiko für verschiedene Erkrankungen in Verbindung gebracht werden,
- den Verzehr anderer Lebensmittel, die mit einem erhöhten Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Krebs usw. in Verbindung gebracht werden, einzuschränken.

EINIGE ANHALTSPUNKTE...

Um die Jugendlichen bei ihren Fragen zu unterstützen, gibt es einige Anhaltspunkte wie z. B.:

- Die Ernährungspyramide, ein visueller Leitfaden, der es ermöglicht, die Anteile der verschiedenen Nahrungsmittelfamilien, aus denen sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt, hierarchisch zu ordnen.
- Regelmäßige Essenszeiten, um übermäßiges Naschen zu vermeiden.
- Die Berücksichtigung des Verhältnisses zwischen Energieverbrauch und Nährstoffbedarf.
- Die Reduzierung der Häufigkeit von „Fastfood“-Mahlzeiten auf einmal pro Woche.
- usw.



Es ist auch möglich, sich von einem Gesundheitsexperten wie einem Diätassistenten oder einem Ernährungsmediziner unterstützen zu lassen. Jugendliche haben möglicherweise falsche Vorstellungen von diesen Berufen, weil sie denken, dass ihr Ansatz auf dem Kaloriengehalt der Produkte beruht, was aber nicht der Fall ist. Bei einer Betreuung durch diese Experten werden die spezifischen Bedürfnisse jedes Einzelnen berücksichtigt und gleichzeitig auf eine ausgewogene Ernährung geachtet.

DIE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN

Essgewohnheiten sind im weiteren Sinne Teil eines Ernährungsplans. Es gibt eine große Vielfalt an Diäten. Bei manchen ist die Wahl einer Diät aus medizinischen Gründen (Unverträglichkeiten, Allergien, Krankheiten usw.) angezeigt. Für andere ist es eine Entscheidung auf der Grundlage ethischer oder religiöser Werte (Tier- und/oder Umweltschutz oder Art der Schlachtung des Tieres usw.). Diese Diäten können mit Ernährungsstrategien kombiniert werden, die Zielen wie der Gewichtsregulierung (Gewichtsverlust oder -zunahme) oder auch der Anpassung an eine sportliche Betätigung dienen. Es gibt auch Ernährungsweisen, die mit einigen dieser Diäten verbunden sind, z. B. das Intervallfasten. Diäten bilden ein großes Universum ab, in dem es kompliziert ist, „gesunde und ausgewogene“ Anhaltspunkte zu erkennen.

Um eine Diät zu machen, muss man seinen Stoffwechsel, seinen Energiebedarf, seine Instabilitäten wie z. B. Vitaminmangel und auch seinen Energieverbrauch (körperliche Aktivitäten oder nicht) gut kennen. Dazu ist es wichtig, dass der Jugendliche sich einen Überblick über seine Ernährung im Allgemeinen verschafft, indem er sich z. B. über folgende Punkte Gedanken macht:

- die Begriffe der Nährstoffzufuhr, die mit den verschiedenen Arten von Lebensmitteln verbunden sind;
- die positiven und negativen Veränderungen seines Wohlbefindens, wenn er sich entschließt, bestimmte Ernährungsgewohnheiten zu ändern;
- welche Gründe es für die Wahl seiner Ernährung gibt und ob diese wirklich zu ihm passt.

Bei der großen Vielfalt an Diäten ist es hilfreich, darauf hinzuweisen, dass viele von ihnen nicht für alle Menschen geeignet sind. Innerhalb einer Familie muss berücksichtigt werden, dass die Nährstoffbedürfnisse der einzelnen Familienmitglieder nicht unbedingt gleich sind. Die Gesundheitsexperten werden daher auf die Besonderheiten jedes Einzelnen achten.

Als Beispiel seien hier einige Ernährungsformen genannt:

- Vegetarische Diät, bei der alle Nahrungsmittel, die von toten Tieren stammen, wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Schalentiere, Weichtiere und daraus gewonnene Produkte wie Gelatine oder Lab aus der Nahrung gestrichen werden. Diese Diät erlaubt den Verzehr von Eiern, Milch und daraus hergestellten Produkten.



- Vegane Ernährung, die wie die vegane Ernährung alle tierischen Lebensmittel, einschließlich Milchprodukte und Eier, von der Ernährung ausschließt. Das Besondere an dem Begriff „vegan“ ist, dass er sich auch auf alle Produkte erstreckt, die aus der Ausbeutung von Tieren stammen (Kleidung, Accessoires, Kosmetika usw.).
- Sogenannte „ketogene“ oder „Keto-Diät“ ist eine Diät, die reich an Fetten ist und die Aufnahme von Kohlenhydraten drastisch reduziert.
- Glutenfreie Ernährung wird vor allem bei Unverträglichkeit von Gluten, das in bestimmten Getreidesorten vorkommt, eingesetzt. Bei dieser Diät werden von Natur aus glutenfreie Stärken wie Reis, Soja, Quinoa usw. bevorzugt.
- Und so weiter.

Die Art und Weise/die Häufigkeit der Nahrungsaufnahme ist ebenfalls ein interessanter Indikator, wenn man sich über eine ausgewogene Ernährung informiert: drei Mahlzeiten am Tag? Kein Zucker vor 16 Uhr? Intervallfasten? Keine Mahlzeiten mehr nach einer bestimmten Uhrzeit?

Es lassen sich auch bestimmte Nahrungsmittelpräferenzen erkennen, die manchmal ein Label oder eine Nährwertangabe auf der Verpackung tragen. Z. B.: Light, Bio, Nachhaltig, etc. Diese Vorlieben können sich in allen oben als Beispiel genannten Ernährungsformen wiederfinden. Es ist auch zu beachten, dass diese Bezeichnungen von zahlreichen Marken verwendet werden, die auf diese Weise versuchen, ihre Produkte zu diversifizieren, um möglichst viele Verbraucher anzusprechen. Es gibt also eine Vielzahl von Marketingtrends in der Lebensmittelindustrie.

ERNÄHRUNGSTRENDS UND SELBSTAUFBAU

Besonders in der Pubertät kann die Ernährung auch ein Feld der Identitätsbildung sein: Suche nach Orientierungspunkten außerhalb der Familie, Einfluss sozialer Netzwerke, Druck, sich an Schönheitsstandards zu halten, Experimentieren mit verschiedenen Trends etc. Auf der Suche nach sich selbst kann der Jugendliche eine Vielzahl von Ideen erforschen und umsetzen, die manchmal mit gewissen Risiken verbunden sind, wie z. B. der Verzehr von Produkten, die von einem Influencer, mit dem man sich identifiziert, angepriesen werden, das Ausprobieren einer bestimmten Diät zur Gewichtsregulierung, intensiver Sport ohne Anpassung der Ernährung oder das Verbot bestimmter Lebensmittel aus Überzeugung, ohne deren Nährwert zu kompensieren etc.

Ein Teenager, der sich selbst sucht, ist umso verletzlicher, wenn es um sein Körperbild, sein Selbstwertgefühl und die Suche nach Übereinstimmung zwischen seinen Werten und seinen Handlungen geht. Daher können die Botschaften, die er wahrnimmt, seine verschiedenen Ernährungsstrategien erheblich beeinflussen.



DAS LEBENSMITTELMARKETING

Junge Menschen haben also viele Gründe, die ihre Essgewohnheiten und die Wahl ihrer Ernährung beeinflussen. Zu den Determinanten, die ihre Entscheidung beeinflussen, gehört auch das Lebensmittelmarketing¹.

Dieses hat die Zielgruppe Teenager ins Auge gefasst, insbesondere Jugendliche, die Probleme mit ihrem Körperbild und ihrem Selbstwertgefühl haben. Je verletzlicher und idealistischer die Zielgruppe ist, desto eher greift sie zu Ernährungsumstellungen, die schnelle Wunder versprechen: Getränke, die Mahlzeiten ersetzen, proteinreiche Energieriegel, die helfen, Muskeln aufzubauen, zucker- oder fettreduzierte Produkte, die durch Zusatzstoffe kompensiert werden, etc.

Nicht alle Marketingtrends sind abzulehnen. Einige ermöglichen es den Jugendlichen, eine Form der Kohärenz zwischen ihren Werten und ihrem Konsumverhalten zu finden. Ein junger Mensch, der sich für vegane Kost entscheidet, wird es beispielsweise leichter haben, sich zu ernähren, weil bestimmte Lebensmittel von den Herstellern beworben oder weil sie in sozialen Netzwerken von Influencern vorgestellt werden. In jedem Fall ist es sinnvoll, bei den vielen Angeboten für den Lebensmittelkonsum kritisch zu bleiben.

Wichtig ist, auf ein Gleichgewicht zu achten, das die individuellen physiologischen Bedürfnisse berücksichtigt, sich über den Nährstoffgehalt der in der Ernährung bevorzugten Lebensmittel zu informieren, das Verhältnis von Energiezufuhr und -verbrauch zu berücksichtigen und auf Signale des Wohlbefindens oder Unwohlseins zu achten, deren Ursprung möglicherweise in den Gewohnheiten und der Ernährung liegen (was man isst, wie man es isst, wie viel und wie oft man es isst usw.).

Sich ausgewogen zu ernähren, kann komplex erscheinen. Für Jugendliche ist die freie Diskussion darüber während der Animation ein guter Einstieg in den Reflexionsprozess.

¹ Wenn Sie den Bereich „Lebensmittelmarketing“ weiter vertiefen möchten, schauen Sie sich dann das Lehr- und Videopakett „Werbung clever hinterfragen! Beim Essen bist du dein eigener Influencer“, der Christlichen Krankenkasse an.

<https://www.mc.be/la-mc/conseil-aide/infor-sante/deballe-ta-pub>



WEITERFÜHRENDE QUELLEN

- Lehr- und Videopakete „Werbung clever hinterfragen! Beim Essen bist du dein eigener Influencer“ der Christlichen Krankenkasse.

<https://www.mc.be/la-mc/conseil-aide/infor-sante/deballe-ta-pub>

- Plan National Nutrition Santé

<https://www.health.belgium.be/fr/alimentation/politique-alimentaire/alimentation-et-sante/politique-nutritionnelle>

- KALEIDO: zentrum für gesunde Entwicklung

<https://www.kaleido-ostbelgien.be/jugendliche/gesundheit/ernaehrung>

- Bericht „Essen Teenager besser oder schlechter als früher?“, HBSC-Umfrage unter französischsprachigen Jugendlichen (Zeitraum 2002-2018)

<http://mangerbouger.be/Les-ados-mangent-ils-mieux-ou-moins-bien-qu-avant>

- Akte der Ernährungsempfehlungen für Belgien, des Obersten Gesundheitsrats (Conseil Supérieur de la Santé), 2016.

<https://www.health.belgium.be/de/hoher-gesundheitsrat>



FRASBEE-ANIMATION

1. Vom Kindergarten an werden wir mit Infos über Ernährung gelangweilt, aber das bringt nichts!

Die Aufklärungsbotschaften im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung sind zwar zahlreich, aber notwendig. Der Zusammenhang zwischen dem, was wir essen, und unserem Gesundheitszustand ist wissenschaftlich erwiesen. Die Wiederholung von Präventionsbotschaften entspricht somit einer Herausforderung für die öffentliche Gesundheit. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung (Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe und Vitamine) verringert das Risiko, an verschiedenen Krankheiten zu erkranken. Die Adoleszenz ist für Jugendliche eine Gelegenheit, sich von bestimmten Anweisungen zu distanzieren und ihren Konsum im Hinblick auf eine informierte Gesundheitsentscheidung zu überdenken.

2. Bei einer Diät geht es zwangsläufig darum, Gewicht zu verlieren.

Der Begriff „Diät“ wird häufig mit Abnehmen in Verbindung gebracht. Dennoch geht es nicht nur darum. Die Erweiterung des lexikalischen Bereichs des Begriffs „Diät“ ermöglicht es, das Thema auf eine inklusive und weniger stigmatisierende Weise anzugehen. Es werden alle Arten von Diäten im weitesten Sinne hinterfragt. Dieser Ansatz ermöglicht es auch, Überlegungen in mehreren Dimensionen zu fördern: die Gründe für bestimmte Ernährungsentscheidungen, das Erkennen von guten und schlechten Gewohnheiten, welchen Stellenwert der Genuss hat, wie man seine Ernährung an sein Gesundheits-/Werteprofil anpassen kann usw.

3. Da meine ganze Familie vegan ist, habe ich keine andere Wahl, als mich ebenfalls vegan zu ernähren.

In der Regel übernimmt ein Jugendlicher eine Diät, die ihm im Rahmen seines familiären Umfelds vermittelt wurde. Der Jugendliche ist sich dessen entweder völlig bewusst oder hat dieses Familienerbe nie hinterfragt. Das Interesse besteht also darin, dem Jugendlichen seinen Konsum bewusst zu machen. Der Jugendliche soll die Möglichkeit haben, seine Ernährung selbst zu bestimmen. Ist die Ernährung in der Familie für ihn genauso geeignet wie für seine Eltern? Teilt er die gleichen Bedürfnisse, Freuden usw.?

4. Wir haben alle die gleichen Ernährungsbedürfnisse, Essen ist Essen.

Es stimmt zwar, dass wir alle das Grundbedürfnis zu essen teilen, aber es stimmt auch, dass wir nicht alle die gleichen Ernährungsbedürfnisse haben. Jeder Mensch hat seine eigenen Besonderheiten, die mit seinem Stoffwechsel, seinem Energiebedarf und -verbrauch, seinem Gesundheitsprofil usw. zusammenhängen. Nicht jede Diät passt daher zu jedem Personenprofil. Es wird empfohlen, auf die Ausgewogenheit der Nährstoffzufuhr der Lebensmittel zu achten, die man im Alltag bevorzugt.



5. Ich brauche keinen Diätassistenten/Ernährungsberater, ich kann die Kalorien selbst zählen.

Junge Menschen haben manchmal noch Vorurteile gegenüber diesen Berufen. Ihre Praxis geht jedoch über das Kalorienzählen hinaus. Sie betreuen ihre Kunden umfassender, indem sie deren spezifische Bedürfnisse und Ziele berücksichtigen und auf eine ausgewogene Ernährung achten. Darüber hinaus ist der Gesundheitsexperte auch eine Stütze, die es ermöglicht, Fragen zu klären, geeignete Anhaltspunkte und Ratschläge anzubieten usw.

6. Um sein Gewicht zu kontrollieren, genügt es, Mahlzeiten auszulassen.

Zur Gewichtsregulierung gehört auch eine ausgewogene Ernährung. Eine Ernährungsstrategie, die auf Gewichtsverlust durch Weglassen von Mahlzeiten abzielt, kann zu Fehlentwicklungen führen, wie z. B. Frustration durch Hunger und übermäßige Kompensation bei den nächsten Mahlzeiten. Wenn eine solche Strategie schlecht überwacht wird, erhöht sich das Risiko eines Jojo-Effekts (Gewichtsverlust mit anschließender Gewichtszunahme), von Mangelerscheinungen und Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Immunschwäche usw.

7. Proteinersatz ist die einzige Lösung, um schnell Muskeln aufzubauen.

Das Marketing für wundersame Lebensmittelprodukte überwältigt die Verbraucher. Verkaufsslogans, „Healthy“-Trends in sozialen Netzwerken und der Wunsch nach sichtbaren und schnellen Ergebnissen machen bestimmte Verbraucher, insbesondere junge Menschen, zu einem empfänglichen Publikum für diese Art von Produkten. Eine ausgewogene Mahlzeit durch einen Shaker oder einen Proteinriegel zu ersetzen, entspricht jedoch nicht einer gesunden Ernährung, wenn diese Gewohnheit schlecht überwacht wird. Außerdem ist es zwar richtig, dass Proteine zum Muskelaufbau beitragen, aber sie bauen ohne Training keine Muskeln auf und können andere Nährstoffquellen nicht ausgleichen. Es geht immer um Ausgewogenheit und ein wenig kritisches Denken.

8. Für mich bedeutet Essen in erster Linie, das zu essen, was mir Freude bereitet, die Auswirkungen auf meine Gesundheit sehe ich später.

Die Jugendlichen legen großen Wert auf den Genuss, den sie bei ihren Mahlzeiten empfinden. Dieser Genuss berücksichtigt nicht immer den Nährstoffgehalt oder die möglichen negativen Auswirkungen bestimmter Lebensmittel auf die Gesundheit. Diese Auswirkungen sind bereits im Jugendalter zu beobachten (Verdauungsschwierigkeiten, Reizbarkeit, schlechter Schlaf usw.), auch wenn der Zusammenhang oft verharmlost wird oder unbekannt ist. Außerdem schließt eine ausgewogene Ernährung die Gaumenfreuden nicht aus. Wenn man sich bewusst macht, dass diese beiden Dinge miteinander vereinbar sind, kann man mit manchen Überzeugungen aufräumen und neue Essgewohnheiten entwickeln, die jetzt und auf lange Sicht zu einer besseren Gesundheit führen.



9. Vegetarisch, ketogen, glutenfrei usw. zu essen ist das Gleiche, es ist nur eine Modeerscheinung.

Eine bestimmte Ernährungsweise einzuschlagen ist manchmal das Ergebnis reiflicher Überlegung, manchmal wird sie in der Familie weitergegeben, manchmal ist sie medizinisch notwendig usw. Und manchmal beruht sie auch auf einer Erfahrung. Diese kann vorübergehend sein oder im Gegenteil den jungen Menschen, der sich daran versucht, voll und ganz zufriedenstellen. Der „Mode“-Effekt ist wahrscheinlich das Echo von Marketingtrends, die die verschiedenen Ernährungsweisen stärker sichtbar machen, um möglichst viele Verbraucher anzusprechen. Dieses Marketing kann verführerisch sein, überzeugt aber nicht immer.