

Jugenderholung in Coronazeiten 16 - Zuckerkonsum



Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!

Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Aus „Langeweile“ bzw. als Abwechslung ist für alle Familienmitglieder der Griff in die Süßigkeitentüte eine scheinbar schnelle Befriedigung aller diffus gefühlten Bedürfnisse, die zu Hause im „Stay-home-Alltag“ vermehrt auftreten können. Was macht das mit uns und den Kindern?

Die Herausforderung „Zucker“

Heißhunger auf Zucker ist für viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene ein alltägliches Bedürfnis, das mit dem Ruf nach Nutella, Honig bzw. Marmelade zum Frühstück anfängt und nach und nach mit dem Aufessen gebunkerten Süßigkeiten-„Schätzen“ in der Schublade oder in geheimen Verstecken aufhört.

Dem Zucker zu entgehen ist schwer, er hat viele Namen und tritt in vielen Varianten auf, wie z.B. Haushaltszucker (Saccharose), Traubenzucker (Glucose), Malzzucker (Maltose), Fruchtzucker (Fructose), Milchzucker (Lactose).



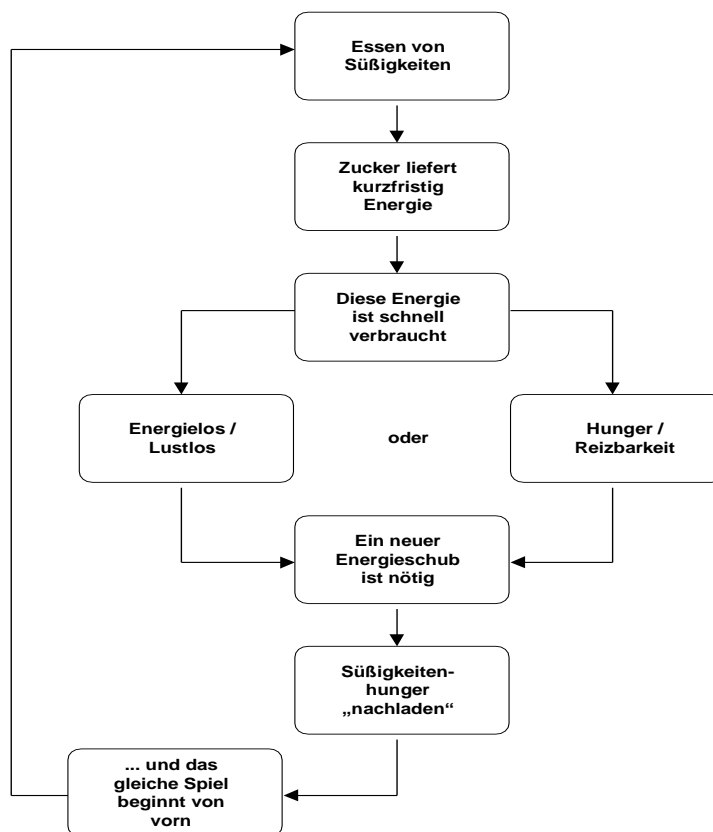
Dass Zucker nicht gesund ist, und erst recht nicht viel Zucker, braucht man keinem noch zu sagen. Auch Kindern haben es schon tausendmal gehört. Dies heißt jedoch nicht, dass die Konsumgewohnheiten tatsächlich verändert werden.

Mindestens der geschmackliche Genuss von Süßem, den man von klein auf gewohnt ist, soll erhalten bleiben. Aber auch der fatale Teufelskreis, in den man durch hohen Konsum von Zucker bzw. von anderen einfachen Kohlehydraten wie Weißbrot gerät, hält einen davon ab.

Ein schwer zu durchbrechender Kreislauf in zweierlei Hinsicht:

1. Zucker führt zu einem besonders schnellen Anstieg und Absinken des Blutzuckerspiegels. Deswegen machen Süßigkeiten nicht dauerhaft satt, sondern eher „hungrig“: Sie enthalten sogenannte Einfachzucker (Monosaccharide), die schnell ins Blut gelangen und uns ein kurzes Sättigungsgefühl und das damit verbundene Glücksgefühl beschern können. Kaum gegessen, hat man jedoch wieder Verlangen danach und greift zum nächsten möglichst Süßem. Denn alarmiert über den so schnell hoch angestiegenen Zuckerspiegel im Blut wird im Körper (zu) viel Insulin ausgeschüttet, um den hohen Anstieg abzubauen: Der Einfachzucker wird dann jedoch im Verhältnis zum Insulin so schnell abgebaut, dass eine Unterzuckerung bzw. ein neues Hungergefühl entsteht – und man greift schnell zum nächsten möglichst Süßem, um diese Unterzuckerung auszugleichen...
2. Außerdem braucht Zucker zu seiner Verstoffwechslung im Körper andere Substanzen wie z.B. Vitamin B1, das in den meisten Süßigkeiten und Weißmehlprodukten kaum enthalten ist. Zucker ist somit ein einseitiger Räuber von Vitamin B1. Mangel an Vitamin B1 - als häufige Folge von Zuckerkonsum - verursacht wiederum paradoxerweise auffälligen Heißhunger auf Süßes. Ein teuflischer Kreislauf: Naschereien sind im wahrsten Sinne des Wortes Vitaminräuber und Suchtmittel. Um den Bedarf der Kinder bzw. Jugendlichen an dem fehlenden Vitamin B1 zu decken und damit dem drohenden Ungleichgewicht zu begegnen, empfiehlt es sich, unter alle Soßen und Suppen vor dem Verzehr die besonders Vitamin B1-reichen Edelhefeflocken (z.B. von Dr. Ritter) zu mischen (nicht mitkochen!). Sie reichern das Essen an und dienen gleichzeitig als schmackhafte Würze.

Der unendliche Zirkel des Süßigkeitenkonsums



Ein schneller Anstieg und das Absinken des Blutzuckerspiegels sowie der damit verbundene hungerähnliche Zustand, die sogenannte Hypoglykämie (Unterzuckerung) beeinträchtigen die Gesamtbefindlichkeit des Menschen:

Reizbarkeit, Ungeduld, Streitsucht, motorische Unruhe und Konzentrationsstörungen sind nur einige der möglichen Auswirkungen, die das Zusammenleben in einer Familie oder Gruppe maßgeblich beeinträchtigen können. Es liegt also im Interesse aller, diesem Problem gezielt entgegenzuwirken. Der Konsum von Süßigkeiten sollte aus Ernährungssicht im Interesse aller deutlich eingeschränkt bis eingestellt werden.

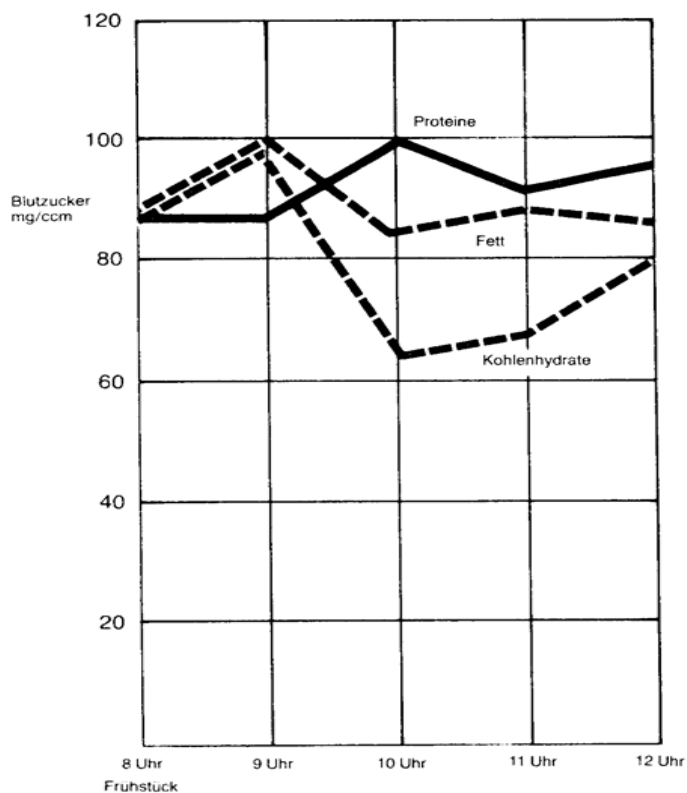
Der Zuckerkreislauf startet mit dem Frühstück!

Wenn der Tag schon mit einem „süßen“ Frühstück (Weißmehl, Marmelade, Nutella oder Honig) beginnt, wird gewissermaßen jeden Tag der Zucker-Teufelskreis eröffnet.

Empfehlenswert ist deswegen ein „kräftiges“ Frühstück, z.B. auch mit Vollkorn, das dem Zuckerkreislauf entgegenarbeitet. Denn Lebensmittel mit Kohlenhydraten in Form von Mehrfachzuckern (Di- bzw. Polysacchariden), z.B. Vollkorn, werden langsamer abgebaut, lassen den Blutzuckerspiegel entsprechend langsamer im Blut ansteigen, das Insulin wird langsamer ausgeschüttet und der Zucker langsamer abgebaut. Es entsteht nicht so schnell eine Unterzuckerung: Man fühlt sich länger satt und bekommt keine Heißhungerattacken mehr.

Folgende Tabelle¹ (verdeutlicht die Wirkung von Kohlenhydraten bzw. Zucker im Vergleich zu Proteinen und Fetten zum Frühstück (8:00 Uhr) auf den Blutzuckerspiegel:

Die Wirkung von Nahrungsmitteln auf den Blutzuckerspiegel



¹ Quelle: Dr. Raymond Greene, Human Hormonis aus: Ehret/Scanlon, 1985



Vollwertige Lebensmittel² (Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Kartoffeln, Gemüse) enthalten viele Vitamine und Zuckerarten, die vom Körper langsam abgebaut werden und richtig satt machen. Schnelle Wirkung gegen den Zuckerkreislauf können z.B. ein Vollkornbrot mit frischem Kräuterquark, dazu eine leckere Mohrrübe und ein großes Glas Wasser haben.

Süßstoffe sind keine Alternative für Zucker, denn grundsätzlich bleibt man dadurch bei der rein geschmacklichen Gewohnheit, Süßes zu mögen und zu bevorzugen. Außerdem ist die Langzeitwirkung der Zuckeraustauschstoffe noch nicht hinreichend bekannt.

Unterstützungsangebot

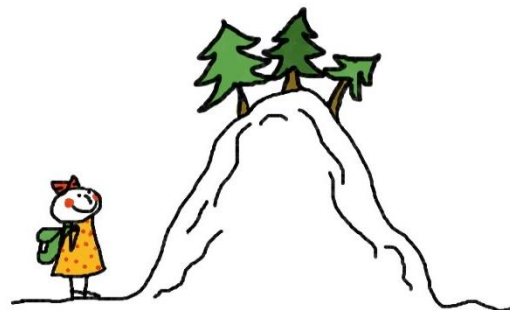
Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie zu unterstützen, Ihre „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Ihre Fragen und für Tipps stehen wir Ihnen als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Rufen Sie uns an:

Montag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr
Telefon: 040. 251 20 55

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung)
und Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

² Manche Namen täuschen: Auch mit einem Müsli-Riegel tun wir nichts Gutes: Sie enthalten ca. 50 % puren Zucker!

Ideen für die Spiel- und Freizeit



Küche/kochen/backen/essen

- **Stockbrot:** 1 kg Mehl, 2 Päckchen Trockenhefe, 3 TL Salz, 3 EL Öl und 500 ml Wasser miteinander verkneten und den Teig eine Stunde gehen lassen. Danach in 10 Teile teilen und diese in einer langen Rolle um einen Stock wickeln und über die Glut halten.
- **Disko-Bowle:** Für 8 Gläser mischst du 250 ml Orangensaft, 250 ml Ananassaft und 50 ml Limettensaft zusammen. Fülle die Gläser mit Eiswürfeln und verteile die Saftmischung auf die Gläser. Dann gibst du etwas Grenadine-Sirup (80 ml) über einen Esslöffel vorsichtig in die Gläser und füllst sie langsam mit 250 ml Sprudelwasser auf.
Tipp: Für einen schönen Zuckerrand am Glas tauchst du den Glasrand vor dem Befüllen in etwas Wasser und anschließend in Zucker. Zudem kannst du die Gläser mit Orangen- und Limettenscheiben dekorieren.

Bewegung

- **Draußen: Landart**
Lege ein Mandala aus Naturmaterialien. z. B. Blüten, Äste, Steine, Sand.
- **Draußen: Henriettas Hip-Hop-Stunde**
Lerne coole Moves mit Henriettas Hip-Hop-Stunde (insgesamt 5 Videos)
<https://www.youtube.com/watch?v=2n0PJ2jL4xQ&list=PLKDR5jfQom3sRVwOGdYM8pdf23ZjskAX>



Für den Kopf

- **Münzspiel:** Du brauchst 9 Münzen für die du ein Feld aus 5x5 Kästchen zeichnest. Die Münzen kommen in die Mitte des Feldes, so dass um sie herum eine Reihe an Kästchen frei bleibt. Dein Ziel ist es, dass am Ende nur noch eine Münze in der Mitte liegt. Dazu ziehst du mit einer Münze über eine andere (überspringen) auf ein freies Feld. Die übersprungene Münze kommt vom Spielfeld. Du darfst auch diagonal ziehen. <https://www.youtube.com/watch?v=4ZTocSfeg10>
- **Schlaukopf:** Auf Schlaukopf findest du tolle Aufgaben für deine Klassenstufe. So macht Lernen Spaß! <https://www.schlaukopf.de/>

Basteln und Kreatives

- **Zimmerdisco:** Dekoriert ein Zimmer zur Disco um. Stellt Lampen ins Zimmer, bastelt Girlanden, hängt Tücher und Luftballons aus. Erstellt gemeinsam eine Playlist. Zieht euch euer Lieblingsoutfit an und stylt euch gegenseitig. Jetzt wird getanzt 😊 Im Vorfeld könnt ihr euch auch ein Motto überlegen, z. B. fiese Friese, grün, Schulhof, Glitzer, ...
- **Katapult aus Eisstielen bauen:** Aus sieben Eisstielen und Gummibändern kannst du ein tolles Katapult bauen. Wenn das mal kein Grund zum Eis essen ist. <https://www.minotauromaquia.com/blog/catapults/2018-05-06-3-ways-to-make-a-mini-catapult.html>
- **Kratzbild:** Male ein Papier oder eine dünne weiße Pappe mit Wachsmalstiften voll. Es darf keine weiße Stelle mehr frei bleiben und du darfst dabei kreuz und quer malen. Dann malst du mit einem Pinsel über die Wachsmalfarbe einer schwarzen Deckfarbe drüber. Lass alles trocknen und schon kannst du mit einem Holzspieß Muster in dein Kratzbild kratzen.



Träume/Ruhe/Entspannen

- **Mit den großen Zehen wackeln:** Wackle mit den großen Zehen nach oben und unten. Hebe sie dreimal nach oben und unten und atme dabei ein. Halte die Luft an während du sie erneut dreimal nach oben und unten bewegst und atme dann in der doppelten Zeit (sechs Bewegungen) aus.