

Auf die gute Mischung kommt es an, sagt Dr. Ulrike Korth

Kinderstudis folgen der ärztlichen Vorlesung über Ernährung mit großem Ernst

RAVENSBURG/WEINGARTEN – „Ist es egal, was wir essen?“ fragt Dr. med. Ulrike Korth, leitende Oberärztin am Krankenhaus St. Elisabeth, die kleinen Studenten. Ihre Vorlesung handelt von der Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung. Den jungen Essern im Hörsaal sind Nahrungsmittel nicht gleichgültig.

„Es ist nicht egal, was wir essen, weil wir sonst keine Vitamine bekommen“, sagte ein Junge im blauen Pulli. „Man sollte auch lesen, was da drin ist“, meinte ein anderer. „Jeden Tag Pommes, davon könnte man dick werden!“ meinte ein dritter. Dr. Ulrike Korth ging auf jeden Beitrag ein und fragte nach. „Manche Inhaltsstoffe wie Glutamat machen Lust auf immer mehr“, erklärte sie. „Viele Kinder haben Übergewicht, in Deutschland sind es 15 Prozent. Und was ist das Problem mit Übergewicht?“ Ein Junge sagte bekümmert: „Manche sind so dick, dass sie sich nicht mehr bewegen können.“ Die Ärztin erklärte den Teufelskreis: „Je dicker man ist, umso schwerer fällt es sich zu bewegen und der Mangel an Bewegung führt wieder zu mehr Übergewicht.“ Ein Mädchen sagte: „Daran kann man sogar sterben.“ Ulrike Korth bestätigte, dass krankhaftes Übergewicht unter anderem Ursache für tödliches Herzversagen oder Nierenversagen sein könne.

Noah wusste, warum zur guten Ernährung viel Obst und Gemüse gehören: „Weil da die Vitamine drin sind!“ In einer Tabelle zeigte die Ärztin, dass Obst und Gemüse eine vergleichsweise hohe Nährstoffdichte haben. Diese bunten Nahrungsmittel haben nämlich viele Nährstoffe, aber wenig Kalorien. Eine Tüte Haribo hat dagegen wenig Nährstoffe und viel Kalorien. Unser Essen besteht aus den lebensnotwendigen Nährstoffen (Eiweiß, Fett und Kohlehydrate) und Wirkstoffen (Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine) und aus den funktionell wichtigen Ballaststoffen, Farb-, Duft- und Geschmacksstoffen. Funktionell wichtig sind Ballaststoffe, weil sie dem Darm beim Verdauen helfen. Die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe wirken zum Beispiel entzündungshemmend.

Dr. Ulrike Korth zeigte ein Bild der Ernährungspyramide, bei der kalorienarme Getränke den breitesten Raum einnehmen. Die Kinder zählten auf, dass Trinkwasser, Saftschorle und ungesüßter Tee zu den kalorienarmen Getränken zählen. „Tierische Lebensmittel, die an drittoberster Stelle stehen, sollte man in Maßen und mit Respekt essen, weil Tiere dafür sterben müssen!“ betonte die Medizinerin. An der Spitze der Pyramide stehen Zucker und Alkohol, davon sollte man nur sehr wenig zu sich nehmen. „Es kommt immer auf die gute Mischung an!“ fasste sie zusammen. Manche Studis dankten Dr. Korth persönlich für die Vorlesung. Josefine ließ sich dazu ein Autogramm geben.

Info: An der Kinder-Uni Ravensburg-Weingarten, einem Projekt der Städte und ihrer Hochschulen, können 100 Kinder zwischen 9 und 12 Jahren mitmachen, die sich angemeldet haben. Die Vorlesungen finden in Hörsälen der Hochschulen in Weingarten und Ravensburg statt, in der Regel am zweiten Freitag eines Monats und dauern ungefähr 45 Minuten. Näheres auf www.kinderuni-ravensburg-weingarten.de.