

Pressemitteilung

Tipps für einen gesunden Nikolausstiefel

Schwerin, 4. Dezember 2018 – Morgens Schokolade aus dem Adventskalender, mittags Bratwurst auf dem Weihnachtsmarkt und abends noch ein heißer Kakao. Gerade in der Vorweihnachtszeit locken viele ungesunde Versuchungen. Dabei ist Übergewicht bei Kindern in Mecklenburg-Vorpommern ein großes Problem. Bereits im Vorjahr war nahezu jeder siebte Vorschüler (13,5 Prozent) zu dick. „Vor dem Hintergrund dieser alarmierenden Zahlen, sollten sehr süße und fettreiche Leckereien auch im Advent nur gelegentlich auf den Speiseplan“, rät Henning Kutzbach, Landesgeschäftsführer der BARMER in Mecklenburg-Vorpommern.

Adipöse Kinder mit starkem bzw. krankhaftem Übergewicht haben ein hohes Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck und anderen. Durch hohe Gewichtsbelastungen kann es zu Haltungsschäden kommen. „Viele übergewichtige Kinder leiden außerdem nicht nur körperlich, sondern sind aufgrund von Hänseleien oftmals auch psychisch sehr belastet“, sagt Henning Kutzbach. Damit Kinder ein gesundes Gewicht erreichen können, ist eine vollwertige und bewusste Ernährung grundlegend.

Mandarinen und Nüsse als gesunde Knabbereien

Mit einem gesunden Nikolausstiefel dürfen alle Kinder im Advent schlemmen. „Statt Schokolade und Marzipankartoffeln, sind Mandarinen und Nüsse eine gute Alternative“, so Kutzbach. Mandarinen schmecken nicht nur fruchtig-süß, sie sind auch richtige Vitaminbomben. Nüsse haben zwar viele Kalorien, aber durch ihre gesunden Fettsäuremuster können sie sogar helfen, Übergewicht vorzubeugen. Neben Ernährung ist vor allem Bewegung der Schlüssel zu einem gesunden Gewicht. „Über einen Gutschein für einen gemeinsamen Schwimmbad- oder Eisbahnbesuch im Nikolausstiefel, freuen sich bestimmt viele Kinder. Das macht Spaß und die ganze Familie kommt in Bewegung“, so der BARMER-Landeschef.

Landesvertretung

Mecklenburg-Vorpommern

Wismarsche Straße 126
19053 Schwerin

www.BARMER.de/presse/543839
www.twitter.com/BARMER_MV

Franziska Sanyang
Tel.: 0800 333004653340
Mobil: 0170 308 70 65
franziska.sanyang@BARMER.de